

**”Että näkisi elämän täynnä mahdollisuuksia ja
vaihtoehtoisia ideoita”
Havaintoja merkityksellisestä menestyksestä**

Helsingin yliopisto
Käsityönopettajan koulutus
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Elokuu 2020
Tuulevi Aschan

Ohjaaja: Erja Syrjäläinen



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		
Tekijä - Författare - Author Tuulevi Aschan		
Työn nimi - Arbetets titel ”Että näkisi elämän täynnä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoisia ideoita” Havaintoja merkityksellisestä menestyksestä		
Title “To see a life full of opportunities and alternative ideas” Findings of significant success		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Erja Syrjäläinen	Aika - Datum - Month and year Elokuu 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 78
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Tutkimuksessa selvitetään merkityksellisyyden ilmenemistä ”Autolla Nepaliin – Unelmien elokuva” -dokumenttielokuvassa ja sen kuvaamassa hyväntekeväisyysprojektissa. Lisäksi tutkitaan merkityksellisen elämän ja selviytymisen suhdetta. Koska tiedettiin projektin saavuttaneen tavoitteensa, sitä pidettiin menestyneenä. Tutkimusaineistona käytettiin elokuvan tekstiksi litteroitua projektiryhmän ja verrattavia asioita kokeneiden ihmisten puhetta. Laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tutkimuksen taustalla olevan itseohjautuvuusteorian (self-determination theory) mukaan keskeisten psykologisten tarpeiden eli autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden täytyessä ihminen voi ja onnistuu paremmin (Ryan & Deci 2000, 68). Teoriasta Martela (2015, 37–54) on johtanut tutkimuksessa käytetyn motivaatiotimantti-käsitteen, joka jakautuu merkityksellisyyteen ja selviytymiseen. Selviytyminen muodostuu hyväksynnästä ja statuksesta sekä turvallisuudesta ja resursien turvaamisesta. Merkityksellisyys edellyttää läheisyyden, hyvän tekemisen, vapaaehtoisuuden ja kyvykkyyden toteutumista.</p> <p>Eniten havaintoja saatiin läheisyydestä, joka ilmeni neljässä läheisyyden piirissä: sisäpiiri, lähipiiri, projektiin kytkeytyvä piiri ja satunnaisten ihmisten piiri. Hyvän tekeminen realisoitui unelman toteutuessa. Vapaaehtoisuus läpäisi vapaaehtoistyönä alkaneen projektin ja esiintyi ideoina, innostuksena ja kärsivällisenä työnä. Sen rinnalla ilmeni vastuu. Kyvykkyys toteutui oppimisena, kehittymisenä sekä osaamisen, voimanlähteiden ja esteiden tunnistamisena. Suurin osa selviytymistä koskevasta aineistosta liittyi turvallisuuteen ja resurssien turvaamiseen: matkaan, kalustoon ja terveyteen. Hyväksyntä ja status realisoituvat some-seuraajien hyväksynnässä. Tunteet ja niiden ilmaisu määrittivät merkityksellisyyden ja selviytymisen suhdetta muodostaen niiden välille dialogia.</p> <p>Tuloksia voi soveltaa työelämäprojekteihin. On hyvä tunnistaa ja määritellä läheisyyden piirejä, kyvykkyyden ja vapaaehtoisuuden ilmenemistä sekä hyvän tekemisen muotoja. Ulkoisesti rahoitettuihin projekteihin kirjoitetaan rahoittajan hyväksymät, työtä määrittelevät tavoitteet. Rinnalle työntekijän kannattaa määritellä oma, itselle merkityksellinen tavoite: se tukee myös virallisen tavoitteen toteutumista.</p>		
Avainsanat - Nyckelord motivaatio, itseohjautuvuus, menestyminen, psykologiset perustarpeet, hyvinvointi		
Keywords motivation, self-determination, success, basic psychological needs, human well-being		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Tuulevi Aschan		
Työn nimi - Arbetets titel "Että näkisi elämän täynnä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoisia ideoita" Havainnot merkityksellisestä menestyksestä		
Title "To see a life full of opportunities and alternative ideas" Findings of significant success		
Oppiaine - Läroämne - Subject Education		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Erja Syrjäläinen	Aika - Datum - Month and year August 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 78
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>The study examines the manifestation of dignity and the relationship between dignity and survival in the documentary "Autolla Nepaliin – Unelmien elokuva" and in the charity project which was described in the documentary. As the project had achieved its aims, it was considered a success. The material used was the speech of the documentary, transcribed to text. The speakers were the project team as well as people who had experienced comparable issues as the project team. The study represented a qualitative research method. The material was analyzed by the means of theory-based content analysis.</p> <p>The study was based on self-determination theory, which claims person succeeds and feels better when psychological needs, ie autonomy, competence and relatedness are met (Ryan & Deci 2000, 68.) From the theory Martela (2015, 37–54) has derived the concept of the motivational diamond used in the study. It is divided into dignity and survival. Survival consists of acceptance and status as well as safety and resources. Relevance requires the realization of relatedness, contribution (doing good), competence and autonomy.</p> <p>Most observations were made of relatedness, which was evident in the four circles: insiders, related people, project-connected circle, and random people circle. Doing good turned out to be a planned dream of volunteering. Autonomy permeated the entire project and was reflected in ideas, enthusiasm and patient work. Alongside autonomy, responsibility emerged. Competence was realized as learning and development, as well as identifying skills, sources of strengths and barriers. Most of the survival material was related to safety and resources resources, including travel progress, equipment and health. Acceptance and status were realized in social media approvals which affected the accumulation of money. Emotions determined the relationship between dignity and survival, forming a dialogue between them.</p> <p>The project serves as a metaphor for working life projects and their success. It is necessary to identify and define the circles of relatedness, to consider the development of competence, the manifestation of autonomy and the possibilities of contribution. Although funders approve goals defining the project work, it is also worth setting a goal that is relevant to oneself. This also supports the achievement of the official goals.</p>		
Avainsanat - Nyckelord motivaatio, itseohjautuvuus, menestyminen, psykologiset perustarpeet, hyvinvointi		
Keywords motivation, self-determination, success, basic psychological needs, human well-being		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	MIHIN MUUTTUU TYÖELÄMÄ – JA IHMINEN?	3
2.1	Projektoituminen työelämässä	6
2.2	Ihmisen muutos muun muutoksen keskellä	7
3	MITÄ OVAT MERKITYKSELLISYYDEN METKUT?	10
3.1	Motivaation merkitys muutoksessa	11
3.2	Flow kuljettaa ihmistä	13
3.3	Itseohjautuvuusteoria merkityksellisuuden kuvaajana	15
3.4	Timantiksi hiottu motivaatio	17
4	TUNTEISTAKO TIENVIITTOJA?	20
4.1	Tunteet psyykkisenä tilana	21
4.2	Tunteet kertovat merkityksistä	22
5	MITÄ MENESTYS MERKITSEE?	24
5.1	Näkökulmia uramenestykseen	24
5.2	Menestys ja arvo kytkeytyvät toisiinsa	26
5.3	Toivo on suhteessa unelmiin ja uravirtaukseen	27
6	TEENKÖ TUTKIMUKSESTA KARTAN?	30
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	32
7.1	Tutkimustehtävät	32
7.2	Tutkimuksen eteneminen	32
7.3	Aineistona oleva roadtrip ja siitä tehty elokuva	36
7.4	Aineiston analyysi	38
8	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA	43
8.1	Merkityksellisyys itsensä ylittämisenä: läheisyys	43
8.2	Merkityksellisyys itsensä ylittämisenä: hyvän tekeminen unelmana	50
8.3	Merkityksellisyys itsensä toteuttamisena: vapaaehtoisuus	55
8.4	Merkityksellisyys itsensä toteuttamisena: kyvykkyys	57
8.5	Selviytyminen tarkoittaa somehyväksyntää sekä turvallisuutta ja terveyttä ..	63
8.6	Havaintoja merkityksellisen elämän ja selviytymisen kokemusten keskinäisestä suhteesta	65
8.7	Tulosten yhteenvetoa	67

9	LUOTETTAVUUS	71
10	POHDINTAA	74
	LÄHTEET.....	79

KUVIOT

Kuvio 1. Motivaatiotimantti (Martela 2015, 54)	17
Kuvio 2. Mukailtu motivaatiotimantti	30
Kuvio 3. Läheisyyden neljä piiriä	44
Kuvio 4. Hyvän tekemistä elokuvassa kuvataan merkityksellisenä unelmana	53
Kuvio 5. Vapaaehtoisuuden ilmeneminen Autolla Nepaliin -elokuvassa	56
Kuvio 6. Kyvykkyyden osa-alueiden näkyminen Autolla Nepaliin -elokuvassa.....	57
Kuvio 7. Turvallisuuden teemat Autolla Nepaliin -elokuvassa	65
Kuvio 8. Tunteet osana merkityksellisyyden ja selviytymisen keskinäistä suhdetta	66
Kuvio 9. Motivaatiotimanttiin perustuva projektitimantti	69
Kuvio 10. Merkityksellisen menestyksen projektikartta.....	70

1 Johdanto

Näenkö minä elämän täynnä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoisia ideoita? Teenkö asioita, jotka saavat mielen syttymään? Tekeekö kollega? Tunnistammeko merkityksellisyyden ainekset ja ymmärrämmekö niiden vaikutuksen yksilöihin?

Muun muassa tällaisia kysymyksiä olen pohtinut työssäni valmentajana, koulutusten suunnittelijana, työnohjaajana ja kehitystyön luotsina. Entä miten toteutuvat johtamani ESR-rahoitteiset projektit ja millä edellytyksillä täyttyvät niiden tavoitteet? Teenkö töitä oikeiden tahojen kanssa ja onko nopeasti rakennetulla tiimillä tuloksekkaat työtavat? Näitä tuumin seitsemättä vuotta hanketyötä tekänä projektipäällikkönä.

Tämän johdannon ensimmäiset sanat ja koko työn kiteyttävän ajatuksen lainasin tutkimuksen aineistosta. Se kuvaa sekä sisäistä maailmaani että niitä ilmiöitä, joita haluan pro graduni avulla ymmärtää syvemmin. Aihe täytyy kytkeä vähän laajempaan kontekstiin, tässä tapauksessa yhä enemmän projektoituvaan työelämään ja sen muutokseen. Kiihtyvä teknologinen kehitys muuttaa ratkaisevasti työtä. Siinä samalla on kuitenkin oivallettava teknologian rajat sekä tunnistettava, mitä ovat ihmisen ainutlaatuiset taidot ja missä niitä tarvitaan. Työn muutoksen kautta tulen yksilön muutokseen ja ajatukseen, jolla tämän johdannon aloitin. Aiheen tarkastelu edellyttää myös ihmisen motivaation ja sisäisen maailman pohtimista. Meidän jokaisen on opittava uutta ihmisen, siis itsemme tavasta toimia. Kun aikoinaan opeteltiin kehuukoneen toimintaa, nyt onkin ymmärrettävä enemmän motivaation vaikutuksesta itseän ja yhteistyöhön ja osattava toimia sen mukaisesti. Yhä useammalle meistä työ on muuttumassa jostain hengen pitimiksi tehtävästä asiasta tavaksi ilmaista itseä tai jopa osaksi identiteettiä. Työn mielekkyys korostuu. Työ näyttää muuttuvan yhä kokonaisvaltaisemmaksi. Samalla erilaiset työn rajat muuntuvat. Työn tekeminen ja sen tavoitteet on sovitettava työnantajan tai toimeksiantajan tavoitteisiin ja odotuksiin. Tähän tarvitaan ajattelua yhdistävä silta.

Millaista se tulevaisuuden työ sitten voisi olla ja mikä esimerkki kuvaisi sitä?

Otin vapauden poimia yhden esimerkin vaihtoehtoiseksi tulevaisuuden työn tavaksi. Tutkittavaksi ilmiöksi olen valinnut Autolla Nepaliin -hyväntekeväisyysprojektin, josta kerrotaan samannimisessä dokumenttielokuvassa. Vaikka kyseessä ei ole suoraan työelämän projekti, sen voi sellaiseksi rinnastaa. Valitsemani hyväntekeväisyysprojekti kuvastaa sekä työelämän projektoituneita tehtäviä että toisaalta myös mielekkäiden ja merkityksellisten asioiden tekemistä. Elokuvassa yhdistyvät unelmien nimellä kulkevat tavoitteet ja niiden toteuttaminen, toteutuksen kuvaus ja siihen liittyvät vastoinkäymiset sekä globaali vastuu.

Koska haluan tehdä havaintoja merkityksellisestä menestyksestä, se tarkoittaa myös menestyksen määrittelyä ja täsmentämistä. Autolla Nepaliin -projektin valitsin siksi, että sen tulokset ovat jo tiedossa tutkimusta aloittaessa. Koska projektissa päästiin asetettuihin tavoitteisiin ja jopa ylitettiin ne, tutkiminen voi tuoda tietoa siitä, mitkä asiat auttoivat tekijöitä pääsemään lopputulokseen. Tavoitteiden toteutumisen ansiosta projektin voi myös ulkoisesti määritellä lopputuloksestaan menestyneeksi. Tarkastelenkin sitä, mitkä toteuttajatiimin sisäiset yksilö- ja tiimitason ilmiöt edistävät onnistumista – merkityksellistä menestystä?

2 Mihin muuttuu työelämä – ja ihminen?

Työelämän muuttumista tutkitaan monipuolisesti niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Suomessa Sipilän hallituksen tulevaisuusselonteon yhdeksi teemaksi nostettiin työn murros, jonka pääministeri linjasi raportin esipuheessa yhdeksi Suomen isoimmista haasteista. (Oksanen 2017.) Järvensivun (2019, 329) mukaan yksi varsin oletettava arvio on myös yhteiskunnan ja siihen sisältyvän työelämän muotoutuminen yhä kompleksisemmaksi ja moninaisemmaksi. Subjektiiivisena havaintona tunnistan työnohjauksista ja työyhteisövalmennuksista sekä toisaalta työelämän kehittäjien kollegiaalisista keskusteluista jo nyt tuon kompleksisuuden kokemuksen ja sen pohtimisen. Mitä enemmän asioiden ristikkäisiä ja keskinäisiä vaikutuksia pohtii, sitä vaikeammin hallittavalta kokonaisuudet tuntuvat. Toisaalta rinnalla kulkee yksittäisten ihmisten, työnohjattavien ja työyhteisöjen jäsenten kaipuu selkeyteen ja oleellisen erottamiseen sekä siihen keskittymiseen.

Linturin ja Kuusen (2018, 124–127) mukaan työ on kehittyneissä maissa eriytynyt toistaiseksi kahtia: säännölliseksi, hierarkioiden kautta organisoiduksi palkkatyöksi ja toisaalta erikoistumattomaksi kotitaloustyöksi. Elämä on jakautunut ansiotyöhön ja vapaa-aikaan. Työssä tapahtuva muutos kuitenkin laittaa ajattelemaan kaikkea työtä sekä uudella tavalla että aikaisempaa laajempaan ilmiönä. Arvioidaankin että yrittäjyyden, palkkatyön ja eräänlaisen omavaraistalouden rajat muuttuvat. Samalla robotisaatio, tekoäly ja alustatalous tuovat kaikkien saataville helppoja ansaitsemisen työkaluja ja osaamista. Suuruuden ekonomia alkaa korvautua pienuuden ekonomialla, jolloin yhä pienempien organisaatioiden toimintamahdollisuudet kasvavat. Pienuuden ekonomia muuttaa työtehtäviä nykyistä kokonaisvaltaisemmiksi. Muutossuunnan hyötyihin kuuluu se, että samalla kun osaaminen ja työtehtävät muotoutuvat vähemmän hierarkiseksi, työn mielekkyys lisääntyy. Esimerkkejä harkituista, räätälöidyistä ja usein aika arvokkaistakin tuotteista ja palveluista löytyy jo nyt. Alustatalous puolestaan helpottaa satunnaisia työsuhteita. Kuitenkin kun tarkastelen vaikka sosiaalisen median pienyrittäjäryhmissä käytyjä keskusteluja tai toisaalta alustatalouteen liittyvää uutisointia mediassa, pienuuden ekonomia ja sen voima ponnahtelee toistaiseksi esille varsin satunnaisesti. Subjektiiivisen tuntuman mukaan

alustataloutta koskeva keskustelu vaikuttaa varsin kriittiseltä. Työn muodot kuitenkin moninaistuvat eikä se voi olla vaikuttamatta sekä ihmisten kokemuksiin työstä että sille asetettuihin odotuksiin.

Tässä työssä ohitan muutoksen erilaiset ajurit sekä rakenteellisen muutoksen yksityiskohdat ja keskityn siihen, miten muutoksien voi olettaa vaikuttavan yksilö- ja työntekijätasolla – mihin asioihin meidän olisi yksilöinä hyvä kiinnittää huomiota ja mitä mahdollisesti pyrkiä muuttamaan omassa toiminnassamme. Taustalla ovat oletuksena erilaiset tutkimuskirjallisuudessa ennakoit, edellä mainitsemani työelämän muutoskulut ja niiden vaikutukset työhön, sen tekemisen tapoihin ja ansaintamalleihin. Siksi kuljetan ajatusta kohti yksilön roolia ja tarpeita sekä yksilöiden välistä keskinäistä toimintaa ja näiden molempien edellytyksiä.

Aikaisemmista työn muutoksista ihminen on selviytynyt opiskelemalla lisää ja opettelemalla uusia taitoja. Tästä esimerkkinä toimivat uusien tuotantolaitteiden tai tietokoneiden käyttö. Enää tämä ei välttämättä riitä, vaan tarvitaan taitoja tunnistaa uusia ratkaisuja tarvitsevia tarpeita ja samalla tajua ihmisen toiminnasta ja tarpeista. Kuinka siis arvioida tulevaisuuden työelämän muutoksia mahdollisuuksien näkökulmasta? (Varamäki, 2019, 29–30.) Tarvitsemmekin jonkinlaista tulevaisuudesta tähän hetkeen katsomisen halua ja kykyä, tulevaisuudentutkimuksen otetta. Sen avulla voimme arvioida tämän hetken ja tulevaisuuden välisellä matkalla tarvittavia toimenpiteitä. Tässä yhteydessä mieleen tulee myös tulevaisuuden muistelu -menetelmä. Ennakointidialogeihin kuuluvaa tulevaisuuden muistelua käytetään erilaisissa auttamis- ja asiakastyön sekä moniammatillisen yhteistyön tilanteissa. Kokko (2007, 166–167) kuvaa sitä, miten tulevaisuuden muistelu koordinoi ja selkiyttää asiakkaan ja työntekijöiden välistä yhteistyötä ja tukee asiakkaan voimavaroja ja toiveikkuutta. Tulevaisuuden muistelu -tapaamisessa ohjaajat ja osallistujat siirtyvät ajassa eteenpäin ja eläytyvät sovittuun ajankohtaan. Hyvää tulevaisuutta suunnitellaan ja ennakoidaan asiakaslähtöisesti niin, että asiakas on keskiössä ja hän itse määrittelee ohjautusti hyvää tulevaisuuttaan.

Tulevaisuuden muistelun tyyppisen toiminta- ja ajattelukulttuurin soveltamista puoltaa sekin, että muutoksessa vastuu kehittymisestä ja osaamisesta siirtyy yhä enemmän ihmiselle itselleen. Ammattitaidon on oltava ajantasainen ja yhä monipuolisempi ja laadukkaampi ammatista tai ammattiryhmästä riippumatta. (Holma, Lappalainen & Pilkevaara, 1997, 68–69.) Yksittäinen ihminen on siis yhä enemmän vastuussa omasta oppimisestaan, urastaan ja työstään. Työnohjauksen ja valmennuksen näkökulmasta yksittäisen työntekijän tai työyhteisön työtä ja tuon vastuun ottamista tukisi juuri tulevaisuuden muistelun tyyppinen ohjausote.

Samalla kun työntekijöiden vapaus ja vastuu oman työn johtamisesta kasvavat, valmiudet siihen vaihtelevat. Opetushallituksen Osaaminen 2035 -julkaisussa (2019, 5) arvioidaan, että tulevaisuudessa erityisesti muutoksen hallintaa edistävien metataitojen merkitys kasvaa. Kuinka siis vahvistaa itseohjautuvuutta, ongelmanratkaisutaitoja ja johtamista. Muutoksen metataitoina pidetään myös tiedon arviointitaitoja, oppimista ja henkilökohtaisen osaamisen kehittämistä. Anttila ym. (2018, 11–12) näkemyksen mukaan metataitoja tulisi opettaa kaikilla luokka-asteilla riittävän tulevaisuuden osaamisen saavuttamiseksi. Alasta riippumatta sekä taitojen kehittämisen että itseohjautuvuuden ja itsen johtamisen tuki ja ohjaus on tarpeen. Jatkovaa uran aikana oppimista tarvitaan ja elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia pitää laajentaa entisestään. Työ muuttuu vähemmän aikaan ja paikkaan sidotuksi, joskin eri aloilla eri tahtiin. Työn tulevaisuudessa organisoitumisen ja työnantaja-työntekijäsuhteen muutoksiin liittyvät alustatalouden ja keikkatyöilmiön vahvistuminen. Työmarkkinoiden ja työelämän joustavuuden lisääntyessä toimeentuloa kasataan yhä useammasta lähteestä. Samalla kun taloudellinen epävarmuus lisääntyy, ilmiöt tukevat yksittäisten työntekijöiden autonomiaa. Teknologiset muutokset kutistavat ihmistyön tarvetta varsinkin rutiinimaisissa töissä. Työn yhteiskunnallista ja yksilötason merkitystä tulee arvioida uudelleen. On tarpeen pohtia muun muassa sitä, mitä työn vähentäminen tarkoittaa mielekkään elämän, yksilöiden, yritysten, tuottavuuden ja yhteiskunnan kannalta.

Subjektiiiviset havainnot omasta ympäristöstä vahvistavat edellä kuvaamiani ilmiöitä. Toki oma otos voi olla silkkaa sattumaa tai vain tuttavapiirin perusteella

valikoituneita havaintoja. Minä viimeistelen kasvatustieteen maisterin tutkintoa yli viisikymppisenä ja teen projektiluonteista työtä, joka edellyttää ja toisaalta antaa mahdollisuuden jatkuvaan uuden oppimiseen ja kehittymiseen. Osa tuloista tulee sivutoimisesta yrityksestä ja pieni siivu Airbnb-toiminnasta. Tämä omasta elämästä tuttu ilmiö näkyy myös verkostoissani, ystävien ja läheisten elämässä. Ympärillä on paljon ihmisiä, joiden toimeentulo tulee useista lähteistä ja monia kanavia pitkin. Siinä rinnalla keskustellaan paljon työn merkityksestä ja mielekkyydestä ja eri elämänalueiden joustavasta yhdistämisestä.

2.1 Projektoituminen työelämässä

Työsuhteiden pituudessa ja luonteessa työelämän muutos ei ole toistaiseksi näkynyt niin voimakkaasti kuin voisi mediaa seuraamalla päätellä. Tilastojen perusteella pitkät työsuhteet ovat 2010-luvulla pysyneet jotakuinkin ennallaan, oikeastaan niiden osuus on jopa kasvanut. Valtaosa suomalaisista työskentelee toistaiseksi voimassa olevissa, kokoaikaisissa palkkatyösuhteissa. Tämän perusteella piirtyy siis varsin maltillinen kuva työelämän muutoksista. Keskimääräisten lukujen taustalla on kuitenkin ryhmien välisten erojen kasvua: esimerkiksi nuoret ovat aiempaa suuremmassa vaarassa joutua työttömiksi tai työkennellä osa- tai määräaikaisesti. (Nätti & Pyöriä, 2017, 35–41.) Ajattelen, että määräaikaisia työsuhteita voisi tässä yhteydessä tarkastella eräänlaisena oman työuran projektoitumisena varsinaisten projektiluonteisten töiden rinnalla.

Huolimatta tilastojen maltillisuudesta, työurien vakaus ei enää ole sellainen itsestäänselvyys kuin mitä se oli vielä reilut parikymmentä vuotta sitten. Lineaarinen urakehitys on vaihtumassa erilaisista ansaintatavoista muodostuviksi kokonaisuuksiksi yhden lineaarisen työuran sijaan. Samalla on osattava koota monista eri osaamisalueista merkityksellisiä ja kiinnostavia yhdistelmiä. Aiempaa lineaarista uranäkymää häiritsevät nyt myös hämärästi hahmottuvat tulevaisuuskuvat ja tarve reagoida esimerkiksi suhdanteiden mukaan muuttuviin tilanteisiin. (Järvensivu, 2019, 341.) Nuo epämääräiset tulevaisuudenkuvat tekevät tietysti haasteelliseksi aiemmin mainitsemani tulevaisuuden muistelu-tyyppisen eteenpäin katsomisen. Parhaillaan elämme keskellä koronavirusta, joka on haastanut monet meistä käyttämään omaa osaamistamme aivan uusilla tavoilla

olosuhteissa, joita harva on edes osannut kuvitella. Nyt kysymme, mitä ovat tämän jälkeiset tulevaisuudenkuvat ja kuinka kummassa me niihin reagoimme.

Ammatinharjoittajina, yksinyrittäjinä, freelancereina ja apurahansaajina työskentelevien ihmisten työtä voisi luonnehtia projektimaiseksi ainakin jossain määrin. Heidän osuutensa (pl. maa- ja metsätalous) osuus kaikista 15–74-vuotiaista työssä olevista oli vuonna 2000 yhteensä 5.2 %. Kahdeksan vuotta myöhemmin vuonna 2018 määrä oli noussut 7.2 %:iin. (Pärnänen, 2014; Suomen virallinen tilasto 2019.) Edellä mainitun kaltaisia työelämän projektityöläisiä ovat myös tutkijat. Tutkimusmaailmassa projektoituminen on tullut tutuksi jo 1990-luvun lamaajasta alkaen. Samanaikaisesti tutkijoiden määrä on kasvanut ja kilpailu käynyt kovemmaksi. (Järvensivu, 2019, 336.)

On myös todennäköisistä, että digitaalisilla alustoilla välittyvä työ lisääntyy. Järvensivu (2019, 340) arvelee, että mahdollisissa alityöllisyystilanteissa omaa työtä saatetaan myydä projektiluonteisesti yhä enemmän juuri alustojen kautta. Alustoilla toimivassa jakamistaloudessa työt ovat enemmän lyhytkestoisia, osaikaisia tehtäviä. Ne paitsi mahdollistavat elämäntapajoustoja, myös toimivat lisäturvaverkkona. (Lahti, 2015, 181.) Tällaisia tehtäviä voisi tarkastella eräänlaisena miniprojektien muodostamana ketjuna tai kudelmanä. Lisäksi projektimaisuutta ilmenee määrääkaiseksi solmittavissa työsuhteissa, joissa työsuhteen pituus määräytyy projektirahoituksen perusteella. Suunta on siis kasvava ja ilmiö koskettaa yhä useampaa. Samalla se asettaa yksilötasolla aivan erilaisia haasteita kuin mitä toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa yleensä joutuu kohtaamaan.

2.2 Ihmisen muutos muun muutoksen keskellä

Samalla kun ammatteja ja toimialoja katoaa, tilalle siis syntyy uudenlaista työtä. Tulevan ammattiosaamisen ennakointi voi kuitenkin olla vaikeaa. Mihin oppilaitokset kouluttavat ja tässä yhteydessä ennen kaikkea - mihin yksittäisten ihmisten tulisi suuntautua? Mitä lisäkoulutusta valita ja kuinka kehittää omaa osaamistaan?

Grekula (2018) esittelee Turun yliopiston Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen koordinoiman OSATA – Osaamispolkuja tulevaisuuteen -hankkeen, jossa työelämän muutosta on pohdittu osaamisidentiteetin käsitteen kautta. Kun ihminen tunnistaa vahvuuksiaan ja osaamistaan ja kykenee soveltamaan niitä muuttuvissa tilanteissa, yksittäisen ammatin katoaminen tai suuri muutos työelämässä aiheuttaa vähemmän pelkoa. Se voi näyttäytyä mahdollisuutena, jonka hyödyntämisessä auttavat paitsi omat muutosstrategiat, joustavuus ja ennakointitaito muutostilanteissa eli resilienssi sekä ajatukset siitä, mitä työtä haluaa tehdä. Raudasojan, Heinon & Rinteen (2019) mukaan dynaaminen, muuntuva ja sosio-kulttuurisissa konteksteissa muodostuva osaamisidentiteetti rakennetaan vähän kerrallaan. Työidentiteetin tavoin se sekä muotoutuu oman henkilöhistorian perusteella että kytkeytyy omaan osaamisen ja työhön liittyviin tulevaisuuden odotuksiin. Tätä kokonaisuutta kuvaisin monipuoliseksi, henkilökohtaiseksi muotokuvaksi. Muotokuvaan kuuluvien omien vahvuuksien tunnistamisessa ja hahmottelussa yksi toimiva apuväline on esimerkiksi Uusitalo-Malmivaaran (2014, 64, 72–74) esittelemä, Petersonin ja Seligmanin työryhmän kehittämä VIA-luonteenvahvuusmittari. Jo yli 190 maassa käytössä oleva, positiivisen psykologian tutkimukseen perustuva mittari auttaa tunnistamaan omia ydinvahvuuksia. VIA-mittarin täyttäjää on jo 2,6 miljoonaa.

Edellä mainitsemaani resilienssi-käsitettä on Poijulan mukaan (2018, 16–17) käännetty muun muassa sanoilla sisu, joustavuus, pärjäävyys, kimmoisuus, sinnikkyys, lannistumattomuus ja kriisikestävyys. Moniulotteisemmin sitä on ilmaistu sanoilla muutosjoustavuus, selviytymis-, toipumis-, sopeutumis-, muutost- tai palautumiskyky. Näistä mikään ei ole jäänyt säännölliseen käyttöön. Resilienttiä ihmistä tai ihmisryhmää voisi luonnehtia oman kohtalon ja elämän hallintaan liittyvällä päättäväisyydellä myös sellaisissa olosuhteissa, joiden hallitsemiseen he eivät pysty. Uhriutumisen sijaan resilienssit toimijat pyrkivät löytämään hankaluuksista ja epäonnesta jonkinlaista mielekkyyttä ja ymmärrettävyyttä sekä tietoisesti näkemään kärsimyksissä myös merkitystä. Jollakin tavalla heillä on kuva valoisasta tulevaisuudesta. Vetäytymisen tai lamaantumisen sijaan resilienssiin liittyy aktiivisen osallistumisen ote. Se sekä omistautuminen kirkastavat kykyä nähdä hankaluuksissa ja vastoinkäymisissäkin merkityksellisyyttä. Ne ovat osa jonkinlaista elämäkokemuksen ketjua. Merkityksen löytäminen ja

merkityksellisyyden kokemus sekä yhdistävät uskomukset tukevat yksittäistä ihmistä tai ryhmää näkemään kriisin ylitettävänä ja selvittävänä haasteena. Riippuen yksilöstä ja hänen historiastaan esimerkiksi oman työn projektoituminen voi näyttäytyä hyvinkin isona, turvallisuutta nakertavana kriisinä. Sen kohtaamisessa auttava resilienssi kuitenkin tarkoittaa sellaista taitojen kokonaisuutta, jota kuka tahansa voi kehittää. Tämän työn yksi tavoite onkin tunnistaa edes joi-
tain tuollaisista resilienssiä lisäävistä taidoista ja samalla löytää keinoja vahvistaa niitä.

Voisi ajatella, että tässä muuttuvassa toimintaympäristössä ovat tarpeen Varma-
mäen (2019, 136) kuvaamat työelämän design thinking –ajatteluun perustuvat meta- eli muotoilijan taidot: empatia, näkökulman vaihtaminen, luovuus, radi-
kaali yhteistyö, tuumasta toimeen -asenne ja sisu. Itsen haastaminen jollain elä-
mäalueella ja onnistuminen siinä kasvattaa pystyvyyden kokemusta: onnistu-
misen voi siirtää muille alueille elämässä. Myös toisten, samaistuttavien ihmis-
ten toimintatapojen seuraaminen tilanteissa, joissa itse haluaa onnistua, voi li-
sätä pystyvyyden tunnetta. Omassa elämässäni pyrin oppimaan uutta osaavien
ihmisten toimintatavoista. Suosittelenkin etsimään itselle taitamisen idoleita eli
tunnistamaan sellaisia ihmisiä, jotka ovat osanneet toimia omilla kehittymisen
alueilla. Havainnoinnin jälkeen kannattaa miettiä, miten noita taitoja voisi itse
oppia sekä jollain tavalla adoptoida osaksi omaa toimintaa.

3 Mitä ovat merkityksellisuuden metkut?

Myös merkityksellisuuden lähteiden tunnistamisessa voisi soveltaa edellä mainitsemaani design thinking –ajattelua. Sen mukaan tulevaisuudenläpäisevän organisaation kehitystyö perustuu henkilöstön aitoihin tarpeisiin. (Varamäki 2019, 137.) Tässä työssä merkityksellisyyttä lähestytään samalla tavalla yksilön tarpeista käsin, mutta ilman kytkentää mihinkään organisaatioon. Käsittelen aihetta psykologisten perustarpeiden valossa. Samalla huomioin motivaation, tunteet ja flow-ilmiön.

Seuraavaksi pohdin motivaatiota ja merkityksellisuuden kokemusta. Lähden liikkeelle psykologisen hyvinvoinnin kautta. Se syntyy kuudesta osatekijästä, joita ovat oman ympäristön hallinta, autonomia, henkilökohtainen kasvu, toimivat ihmissuhteet, selkeä tarkoitus tai elämän merkityksen tavoittelu sekä itsensä hyväksyminen. (Ryff 1989, 1069; Ryff & Singer 2008, 20–23.) Tämä ajattelutapa kuten myös tarkemmin tarkastelemani itseohjautuvuusteoria pohjautuvat eudaimoniseen ajatteluun. Sen mukaan ihmisessä on jo olemassa sisältö, jonka paljastamisessa häntä voi auttaa. Eudaimonian rinnalla kulkee hedonismin käsite, jonka mukaan ihminen on tavallaan tyhjä ja täyttyy sekä saa merkityksensä ulkoapäin. (Deci & Ryan 2008, 3.) Kreikan kielestä tuleva eudaimonia-sana on käännetty paitsi onnellisuudeksi myös kukoistukseksi tai hyvin eletyksi elämäksi (Martela 2014c). Siitä voi puhua myös hyveiden mukaan elämisenä tai oman potentiaalin täyttämisenä (Martela 2014a, 41). Eudaimonisen onnellisuustutkimuksen alle levittäytyy kolme suuntausta: edellä mainittu psykologinen hyvinvointi, itsensä toteuttaminen ja itseohjautuvuusteoria. Myös jatkossa esittelemäni Mihaly Csikszentmihalyin kehittämän flow-teorian voi katsoa asettuvan tämän käsitteen alle (Huta, 2013).

Positiivisen psykologian tutkija Martin Seligman (2011) puolestaan nostaa hyvinvoinnin korkeimmaksi tilaksi kukoistuksen, josta hän käyttää englanninkielistä termiä flourishing. Tämän kukoistusteorian mukaan hyvinvoinnin osatekijöihin kuuluvat positiiviset tunteet (positive emotions), tekemiseen uppoutuminen (engagement), ihmissuhteet (relationships), merkityksellisuuden kokeminen

(meaning) ja aikaansaaminen (accomplishment). Teoria tunnetaan nimellä PERMA: nimi tulee englanninkielisten osatekijöiden ensimmäisistä kirjaimista.

3.1 Motivaation merkitys muutoksessa

Tekemiseen, työhön ja sen tulokseen vaikuttaa motivaatio. Lukuisista motivaatioteorioista suosituin ja tutkimuksissa viitatuin vaikuttaa tällä hetkellä olevan Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoria (self-determination theory), joka on sisäsyntyisen motivaation tarkastelutapa. Se on myös tämän tutkimuksen perusta.

Myös itsemääräämisteorian tunnetun itseohjautuvuusteorian pääidea on ihmisen motivoituminen siitä, että hän saa päättää omasta tekemisestään ja omasta ajattelusta valikoituvista sisäisistä vaikuttimista käsin ulkoa tulevien vaikuttimien sijaan. Ihmisen päättäessä itse hänen omasta ajattelustaan nousevat vaikuttimet motivoivat toimimaan enemmän ja vahvemmin kuin ulkopuoliset vaikuttimet. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, luku ”johdanto”; Vasalampi 2017, luku ”itsemääräämisteoria”.) Motivoituminen jakautuu siis sisäiseen ja ulkoiseen. Ulkoisessa motivaatiossa käytöstä ohjaavat ulkoiset palkinnot ja rangaistukset, jolloin ihminen keskittyy selviytymisen kannalta keskeisten voimavarojen kokoamiseen sekä rangaistuksien ja moitteiden välttämiseen. Ulkoisen motivaation ohjaama ihminen tekee työtä saavuttaakseen jonkin ulkopuolisen tavoitteen. Tällaisena voi toimia palkka tai julkinen kiitos. Itse tekeminen saattaa tuntua velvollisuudelta, joka pitää suorittaa päämäärään pääsemiseksi. Vain ulkoisen syyn liikkeelle laittama ihminen puskee itseään kohti tavoitetta. Se kuluttaa ja syö voimia. (Ryan & Deci, viitattu lähteessä Martela & Jarenko, 2014, 14.) Tämän ilmiön tunnistan työelämästä: sitä kuvaavat usein työhönsä tympääntyneet ihmiset. He eivät yleensä ennätä tankata voimavaroja siihen tahtiin, mitä työn tekeminen vaatii. Samalla katoaa työn ilo katoaa ja lisääntyy kyynisyys.

Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun tekeminen on yksilölle sellaiseen palkitsevaa ja hän voi itse vaikuttaa siihen (Martela & Jarenko, 2014, 14). Vasalampi (2017, luku ”itsemääräämisteoria”) muistuttaa siitä, että silloin varsi-

nainen toiminta on omien arvojen mukaista, innostaa ja tuottaa tekijälle mielihyvää. Ruohotien (1999, 38–39) mukaan sisäiset palkkiot tehoavat yleensä ulkoisia palkkioita paremmin, sillä niiden kesto on pitkäaikaisempi ja ne voivat muoutua pysyvän motivaation lähteiksi. Sisäisesti motivoitunut ihminen nauttii juuri toiminnasta - ei siihen liittyvästä ulkoisesta ylykkeestä. Sisäiseen motivaatioon liittyy mahdollisuus tyydyttää ylemmän asteen tarpeita, joihin kuuluu esimerkiksi tilaisuus kehittää itseään (Slocum, 1971).

Siinä missä ulkoinen motivaatio on reaktiivista, sisäinen on proaktiivista, ennakkoivaa. Sisäinen motivaatio sytyttää ihmisen. Jos ihmisten tapaaminen on aidosti mieleistä, se välittyy kohtaamistilanteisiin, joissa vastapuoli tajuaa tunnelman. Kun ihminen löytää työstään innostavia asioita, tekeminen rullaa luontevasti. Samalla hän säästyy itsensä pakottamiselta eikä kuormitu kuten pelkkien ulkoisten syiden perässä juostessaan. Sisäistä motivaatiota voisi verrata sisäiseen, pulppuavaan lähteeseen, joka toimii, kun ihminen etsiytyy tekemään häntä innostavia asioita. Arjessa sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekoittuvat yleensä toisiinsa ja ovat läsnä yhtä aikaa. (Martela & Jarenko 2014, 15; Martela & Jarenko 2015, 25–27.) Puhtaan ulkoisen kontrollin ja sisäistetyn motivaation välillä löytyy aste-eroja, joka näkyy esimerkiksi pikkuhiljaa sisäistettynä motivaationa (Martela 2015, 66). Deci ja Ryan (Martela & Jarenko 2014, 14) erottavat toisistaan sisäsyntyisen ja sisäistetyn motivaation, Sisäsyntyisessä itse tekeminen tuottaa nautintoa. Sisäistettyyn motivaatioon liittyy tekemisen arvokkuus, koska se yhdistyy itselle merkityksellisiin arvoihin ja tavoitteisiin. Vaikka vahvin motivaatio on sisäsyntyistä, se on sisäistettyä häilyväisempää. Jos tavoitellaan pitkäjänteistä suorittamista, sisäistetty motivaatio kantaa vahvimmin. Tässä tutkimuksessa puhun molemmista käsitteellä sisäinen motivaatio.

Työelämässä sisäinen motivaatio on tavoittelemisen arvoinen, jopa optimaalinen tila niin työntekijän kuin työnantajankin vinkkelistä katsottuna. Talousajattelussa sisäinen motivaatio on suhteessa paitsi hyvään oloon, myös tuottavuuteen. Taloustiede jättää kuitenkin ihmisen innostuksen ja motivaation merkityksen varsin pieneen rooliin taloudellista menestystä pohdittaessa. Phelpsien mukaan talouskasvu edellyttää innostuneita työntekijöitä. (Martela & Jarenko,

2015, 18–20.) Mittaamisessa keskitytään kuitenkin liikaa passiivisen työtyytyvyyden tutkimiseen aktiivisen innostuksen mittaamisen sijaan. Kun innostumme, myös tuottavuus kasvaa. Tästä syystä innostumista olisi opittava myös johtamaan. (Martela & Jarenko 2014, 6.) Tähän suuntautumisen voikin aloittaa vaikka tarkastelemalla innostuksen ja sisäisen motivaation ilmiötä: tässä tapauksessa vapaaehtoisesti toteutetun hyväntekeväisyysprojektin käsittelyn kautta. Voisi ajatella, että vapaaehtoisen ja työelämän projektin välillä on yhtäläisyyksiä niin, että vapaaehtoisprojektista voi oppia työelämää ja taloutta kehittäessä.

3.2 Flow kuljettaa ihmistä

Tunteet vaikuttavat siis tekemisten sujuvuuteen. Mitä innostuneempana tehtäväänsä tarttuu, sen kiinnostavampaa sen tekeminen on. Vaikeisiinkin ongelmiin on helpompaa löytää ratkaisu, jos mieli on myönteinen ja innostunut. Tekemisestä kumpuava innostus kuljettaa ihmistä aina vain parempiin saavutuksiin ja kohti isompia tavoitteita. Tätä ilmiötä kutsutaan flowksi. (Kerola ym., 2017.) Koska olen kokenut sitä itse, jo pelkkä puhe ilmiöstä saa kaipaamaan tuota kuplivan kepeää olotilaa, jossa aika unohtuu ja uteliaisuus ohjaa eteenpäin.

Csikszentmihályin (2005, 22, 70) kuvaama flow-tila on sisäinen kokemus, joka tunnetaan myös virtauksen nimellä. Kokemamme asiat ovat mielessämme informaationa, joka järjestyy optimaalisessa sisäisessä prosessissa. Tämä tapahtuu, kun tavoitteet ovat saavutettavissa ja tarkkaavaisuus on kiinnittynyt niihin sekä taidot ja toiminnan mahdollisuudet ovat toimivassa keskinäisessä suhteessa. Päämäärään pyrkiminen järjestää tietoisuutta, koska ihminen siirtää muut asiat samalla sivuun. Ponnistellessaan ja pyrkiessään vaativimpiin päämääriin ja verryttäessään taitojaan hän myös kehittyy varmemmaksi itsekseen. Flow kuvaa tilaa, jossa tietoisuus asettuu järjestykseen ja ihminen haluaa tehdä ja tekee valitsemaansa asiaa sen itsensä vuoksi. Automaattisesti flow ei tapahdu, vaan vaatii sekä tehtävän edellyttämiä taitoja että harjoittelua. Palaan muistelemaan omia virtauskokemuksiani, joissa mieli on leikkinyt kiintoisien haasteiden parissa. Parhaiden virtaus toteutuu, kun taidot riittävät tehtävään ja samalla voi

oppia uutta. Kun muistelen itseäni puuhaamassa umpitutun ja helpon, vain vähän taitoja vaativan asian parissa, tunnistan usein tynnyntymisen ja haluttomuuden tehdä juuri mitään. Jos taas puurran vähillä taidoilla vaikean asian parissa, edistyminen tuntuu toivottomalta jarru päällä liikkumiselta. Jos taas taitoja riittää, mutta homma osoittautuu helpoksi, tylsistyn. Mutta se virtaus eli flow - silloin kaikki sujuu jotenkin oppimisen iloa säkenöiden, asiayhteyksiä keksien, jopa kepeän leikiten, tekemisen lomassa aikaansaannoksia hiukan hämmästel- lenkin.

Oppimisen ja kehittymisen kannalta keskeistä on siis tunteiden suhteutuminen koettuun osaamiseen ja käsillä olevaan haasteeseen. Flow-tilassa molemmat ovat korkeita. Jos haaste on korkea, mutta osaamisen tunne jää alhaiseksi, kokemus on ahdistava. Jos molemmat ovat matalia, tunnetila voi muistuttaa apatiaa. Siinä tilassa ihmisen on vaikea oppia. Flow tarkoittaa jonkinlaista löytämi- sen kokemusta ja elämystä sekä tunnetta johonkin uuteen kasvamisesta ja ke- hittymisestä. Minän kehitys ja kasvu sekä oma halu kehittyä ovat edellytyksiä flown kokemiseen. (Csikszentmihalyi 2005, 113–121.) Tavoitteiden asettaminen ja haasteiden määrittely ovatkin flow-kokemusten keskeisiä edellytyksiä. Haas- teiden luoma jännite laittaa psyykkisen energian liikkeelle. (Matikka 2013, 43.) Tätä kirjoittaessani voin melkein tuntea fyysisesti kihelmöivän haasteen ja hou- kutuksen kutsun noiden vanhojen, herkullisten flow-kokemuksien vuoksi. Mistä löytyy seuraava flow-kokemus.

Flow-ilmiöön perustuu työelämässä käytetty, työn imuksi kutsuttu käsite, jota Suomessa erityisesti Hakanen (2009,15) on tehnyt tunnetuksi. Siinä sinnikäs, tarmokas ja asialle omistautunut ihminen suoriutuu työn perusvaatimuksien li- säksi myös vapaaehtoisesta toiminnasta ja sitoutuu tehtäviinsä ja organisaa- tioon. Työn imu koostuu kolmesta erillisestä, mutta keskenään yhteydessä ole- vasta ulottuvuudesta: tarmokkuudesta, omistautumisesta sekä tekemiseen ja työhön uppoutumisesta. Tarmokkuus on energisyyden kokemusta, halua pa- nostaa tekemiseen, sinnikkyyttä ja ponnistelun halua myös vastoinikäymisten kohdalla. Omistautuminen sisältää kokemuksia merkityksellisyydestä, innokkuu- desta, inspiraatiosta, ylpeydestä ja haasteellisuudesta työssä. Uppoutumista voisi kuvata syvänä keskittymisen tilana, paneutumisena työhön sekä näistä

syntyvää nautintoa. Aika kuluu kuin siivillä, huomaamatta ja tekemisestä on vaikea irrottautua. Juuri uppoutuminen muistuttaa Csikszentmihalyin määrittelemää flow-käsitettä. (Hakanen 2004, 14, 229–230, 246.) Hakanen (2011, 31–32) mainitsee työn imu -käsitteeseen liittyen myös itseohjautuvuusteorian yhteydessä kuvaamani ihmisen kolme perustarvetta. Niistä hän käyttää termejä itenäisyys, yhteenliittyminen ja pärjääminen. Niiden täytyessä työn imu eli aito tyytyväisyys ja innostus toteutuvat. Kun ihmiset työnohjauksissa ja valmennuksissa kertovat työn imu -tilanteista, teen monesti havaintoja myös heidän olemuksestaan. Ryhti saattaa kohentua, silmät alkavat loistaa ja puhuja elehtii vilkkaasti. Äänessä kuuluu yleensä jokin sellainen, jota voisi kutsua iloksi.

3.3 Itseohjautuvuusteoria merkityksellisyyden kuvaajana

Kognitiivisissa teorioissa on 1960-luvulta tähän päivään tultaessa siirrytty tavoitteista tarpeiden ymmärtämiseen. Itseohjautuvuusteorian näkemyksen mukaan keskittymällä tarpeisiin syntyy edellytyksiä sekä tavoiteorientoituneelle käytökselle että psykologiselle hyvinvoinnille. Deci ja Ryanin mukaan näitä keskeisiä tarpeita on kolme: autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tarve. Näiden keskeisten psykologisen tarpeen täytyessä ihminen voi paremmin ja onnistuu esimerkiksi työtehtävissään tehokkaammin (Deci & Ryan 2000: 228–229; Ryan & Deci 2000, 68). Aihepiiriä tutkinut Frank Martela (2015, 49) käyttää näistä hyvälle elämälle välttämättömistä perustarpeista termejä vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja läheisyys, joita käytän myös tässä tutkimuksessa. Martela ja Riekk (2018, 1) ovat itseohjautuvuusteorian pohjalta tutkineet mielekästä elämää myös tarkoituksenmukaisen työn näkökulmasta. Tutkimuksessa itseohjautuvuusteoriaan on lisätty hyvän tekemisen näkökulma, joka on osa myöhemmin esittelemääni motivaatiotimanttia.

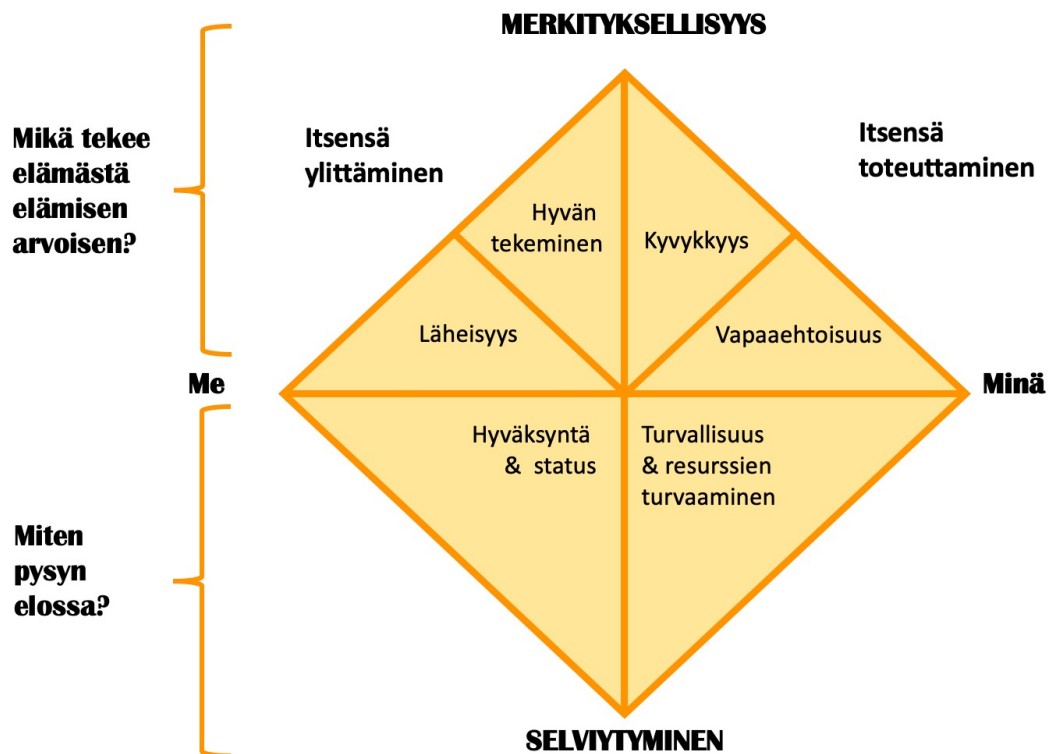
Ryan ja Deci (2017, 647) kiinnittävät erityistä huomiota siihen, kuinka sekä ihmisen lähin että myös laajemmin häntä ympäröivä sosiaalinen ympäristö vaikuttavat hänen motivaatioonsa, oppimiseensa, luovuuteensa, terveyteensä, suorituskykyynsä ja inhimillisyyteensä joko tukien tai nujertaen häntä psykologisten tarpeiden valossa. Kun näitä motivaatioon, käytökseen ja hyvinvointiin vaikuttavia

tekijöitä yksilöidään ja niiden tunnistamista tuetaan, yleinen tietoisuus näistä ihmiseen vaikuttavista mekanismeista paranee. Tietoisina pystymme tekemään enemmän ja parempia valintoja hyvän elämän ja koetun onnellisuuden edistämiseksi. (Ryan & Deci 2017, 647–648.) Tiivistettynä koko itseohjautuvuus-käsite on ihmisen kykyä toimia ilman ulkoista kontrollia ja ohjausta, omaehtoisesti. Sitä varten hänen pitää olla itsemotivoitunut. Tähän liittyy tahto tehdä asioita ilman ulkopuolista painostusta, omaehtoisesti ja jatkuvasti edeten. Itseohjautuvuus tarvitsee myös jonkinlaisen tavoitteen tai päämäärän, mitä kohti edetä. Jotta koko prosessi onnistuu, tekijällä pitää olla riittävästi taitoja päämäärän tavoitteluun. Martelan ja Jarenkon (2017, 12) mukaan nämä taidot sisältävät tehtävän vaatimien taitojen lisäksi myös itsensä johtamisen kykyjä, joita ovat ajanhallinnan, priorisoinnin, tehtävien määrittelyn ja resurssien hallinnan osaaminen. Yksi tähän työhön liittyvä henkilökohtainen tavoite onkin tutkia juuri tätä edellä kiteytettyä itseohjautuvuuden kokonaisuutta ja sen edellytyksiä. Haluan ymmärtää siihen liittyviä ilmiöitä niin, että opin myös itse yhä enemmän tekemään tietoisia valintoja ja pystyn ammattilaisena ohjaamaan myös muita niiden pariin.

Kiinnostukseni taustalla on ilmiöön liittyvä merkityksellisyyden kokemus. Itseohjautuvuusteorian mukaan ja siihen sisältyvien tarpeiden täytyessä elämästä tulee merkityksellistä. Silloin elämässä on sellaisia perustavaa laatua olevia ominaisuuksia, jotka tekevät elämästä enemmän kuin selviytymistä. Merkityksellisyyden tunteesta kumpuavat myös syyt elää. (Martela & Riekkilä 2018, 11.) Tee minulla liittyy myös omia sisäisiä kysymyksiä, jotka ovat heränneet itseohjautuvuus-termin kirjavasta ja osittain kepeän sattumanvaraisesta ja välillä ristiriitaisestakin käytöstä sekä ajoittain jopa satunnaisilta vaikuttavista itseohjautuvuus-kokeilujen onnistumisista. Salovaara (2019, 106) arvelee, että osaltaan väärinkäsityksiä voi syntyä jo siitä, että englannin kielisiä, itseohjautuvuudeksi suomennettavia termejä on jopa kymmenkunta erilaista. Myös itseohjautuvuuteen liittyvää johtamiskulttuuria ja -keinoja on toistaiseksi tutkittu Suomessa niukasti. Vaikka terminologiassa on kirjavuutta sekä englannin- että suomenkielissä termeissä, pitäydyn tietoisesti vain muutamiin.

3.4 Timantiksi hiottu motivaatio

Frank Martelan (2015, 53-54, 71) määrittelemän motivaatitimantin käsitteen muodostaa aiemmin esittelemäni itseohjautuvuusteoria täydennettynä hyvän tekemisen näkemyksellä. Sen perustalle olen rakentanut tutkimuksen hypoteesia. Motivaatitimantin yläosa kuvaa ihmisen neljää psykologista perustarvetta. Tutkimuksiensa perusteella Martela on siis lisännyt alkuperäiseen itseohjautuvuusteoriaan läheisyyden, kyvykkyyden ja vapaaehtoisuuden rinnalle neljänneksi tarpeeksi hyvän tekemisen. Vapaaehtoisuudesta ja kyvykkyydestä muodostuva oikea puoli kuvaa ihmisen tarvetta itsensä toteuttamiseen. Vasemmalla puolella taas on itsensä ylittämisen ulottuvuus eli läheisyys ja hyvän tekeminen. Yhdessä nämä muodostavat kokonaisuuden, joka tekee elämästä elämisen arvoista. Alaosa puolestaan tarkoittaa elossa pysymisen edellytyksiä: silkkaa selviytymistä hyväksynnän ja statuksen sekä turvallisuuden ja resurssien turvaamisen avulla.



Kuvio 1. Motivaatitimantti (Martela 2015, 54)

Aloitan tarkemman tarkastelun selviytymisen ulottuvuuksista, koska ihmisen motivaatiojärjestelmää liikuttaa ensimmäisenä **fyysinen selviäminen**. Se on **turvallisuuden** varmistamista, johon liittyvät muun muassa ravinnon saaminen ja hengissä pysyminen. Vastoinikäymiset ovat väistämättömiä, vaikka etenemisen edellytykset olisivat kuinka hyvät. Eteen tulee tilanteita, joista on vain selviydyttävä: niitä, joissa voimat käyvät vähiin. Kun poraudumme syvälle ihmisenä olemiseen, päädymme tutkimaan fyysistä selviytymistämme ja jopa eloon jäämistä eri tilanteissa. Motivaatiojärjestelmämme saa uhkaavina hetkinä kiinnittämään kaiken huomion tilanteesta selviytymisen keinoihin. (Martela 2015, 39–40.) Turvallisuudentunteen merkitystä voisi kuvata myös urheilumaailman esimerkillä päinvastaisen kautta. Kun urheiluvalmentaja tuntuu emotionaalisesti lämpimältä ja välittävältä ja oma harjoitusryhmä tuvallisuutta lisäävältä, kokonaiskokemus tukee sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 163.) Voisiko siis kuvata turvallisuudentunnetta eräänlaisena pakollisena edellytyksenä sisäisen motivaation toteutumisessa. Jos se puuttuu tai sitä on liian vähän, sisäiselle motivaatiolle ei synny riittävää perustaa.

Martela (2015, 40–41) kirjoittaa siitä miten selviytymisen fokus siirtyy helposti myös rahaan, jos varsinaisesta fyysisestä selviytymisestä ei tarvitse huolehtia. Koska raha on väline hankkia selviytymisessä tarvittavia välttämättömyyksiä, sen puute alkaa ahdistaa. Kun taas rahaa kertyy enemmän, syntyy helposti selviytymisensä kulutuksen kasvaessa samaan tahtiin. Selviytymisahdistusta saatetaan hyvinkin olla ilman, että varsinaista taloudellista huolta edes on. Kyse voi olla myös mielentilasta. Tällaisten mielentilojen tunnistamisessa ja muuttamisessa uskon itsetuntemuksen kasvattamisen auttavan: omien reaktioiden seuraaminen ja johtopäätösten tekeminen niistä. Apuvälineeksi sopivat oman prosessoinnin lisäksi esimerkiksi työnohjaus, coaching tai luottamukselliset vertaiskeskustelut.

Fyysisen selviytymisen turvaamisen rinnalla toinen selviytymisen ulottuvuus on toisten ihmisten eli ihmislauman **hyväksynnän saaminen**. Primitiivinen hyväksynnän tarve saa yksilön jopa ohittamaan omaehtoisen elämän tarpeet. Myös sosiaalisten normien mukaan eläminen kutoutuu ihmisen perusolemiseen. Tämä perustuu jo aivojemme kivikautiseen luonteeseen: sosiaalinen kuolema

uhkasi myös fyysistä hengissä pysymistä. Vaikka elämme modernissa ajassa, aivot operoivat edelleen laumaeläimen malliin. (Mts. 44–45.) Toisaalta katsoessa toisten ihmisten, lauman merkitystä avaa esimerkiksi hoiva- ja huolenpityötä tutkittaessa tehty havainto: kuormittavina aikoina auttaa ja uupumista ennaltaehkäisee kollegoiden tuki, joka auttaa etenemään hankalassa tilanteessa (Kahn 1993, 539, 561–562). Tätä voisikin kuvata itseohjautuvuusteorian sisältämänä, merkityksellisyyttä kohottavana läheisyytenä. Huotilainen ja Saarikivi (2018, 32) kirjoittavat ihmisen joustavasta, sosiaalisesta kognitiosta. Tehokkuus tiivistyy, kun ihmisryhmä pyrkii yhteiseen tavoitteeseen. Kyse on samasta ilmiöstä kuin kivikaudella, jolloin metsästäjä-keräilijät operoivat yhdessä tehokkaana ryhmänä. Tässä auttavat aivojen toisten toimintaa ennakoivat ja mallintavat peilisolut, jotka pyrkivät kanssaihminen tarkoitusta ja tavoitteita (Mt.; Huotilainen 2018). Projektoituneen työn tai itsenäisen toimijan kohdalla pohdin sitä, mistä ihmisjoukosta kokoon kollegoita korvaavan verkoston, sillä projektitiimin lisäksi tarvitsen muitakin. Jos lähiverkosto puuttuu, on väsymisen ja jopa loppuun palamisen riski vastoinikäymisissä isompi.

Itsensä toteuttaminen muodostuu **vapaaehtoisuudesta** ja **kyvykkyydestä**. Martela (2015, 49–50) kiteyttää vapaaehtoisuuden eli autonomian ihmisen vapaudeksi päättää itse asioistaan ja tekemisistään. Jotta ihminen voi pitää jotain asiaa omanaan ja tuntea sen omakseen, siihen pitää liittyä riittävästi toimimisen ja valinnanvapautta. Ulkoisesti motivoivat syyt rajoittavat itseilmaisua ja vievät tunteen vapaaehtoisuuden mahdollisuudesta. Kyvykkyys taas tarkoittaa ihmisen tunnetta siitä, että osaa tehtävänsä ja saa asioita valmiiksi ja syntymään. Pelkän vapaaehtoisuuden voimalla asiat eivät tapahdu; tarvitaan myös osaamista. Kyvykkyys rakentuu osaamisen ja aikaansaamisen lisäksi oppimisesta, jota voi kutsua myös kyvykkyyden kehittymiseksi. Tämä kaikki pitää yllä motivaatiota.

Itsensä ylittäminen muodostuu **läheisyydestä** ja **hyvän tekemisestä**. Läheisyys eli yhteenkuuluvuuden tunne rakentuvat ympärillä olevien ihmisten välittämisestä ja välitetyksi tulemisesta. Ihminen tarvitsee tunteen yhteydestä toisiin - siitä, että tulee nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin todella on. (Mts. 52). Kun suomalaisten hyvän elämän kokemuksia on tutkittu, niihin liittyy

samoja tekijöitä kuin onnellisuudessa. Yksi keskeisistä tekijöistä on ihmis-suhteet: hyvä, merkityksellinen elämä muodostuu yhteydessä toisiin. (Martela 2015, 109; Pessi 2014, 180–181.) Hyväntekeminen taas merkitsee sitä, että ihminen tuntee voivansa vaikuttaa hyvällä tavalla ympärillä olevien ihmisten elämäänsä. Hyväntekeemisessä voittavat sekä positiivisena voimana toimiva hyväntekijä että sen kohteena oleva ihminen. Arvokkaiden asioiden aikaan saaminen kasvattaa oman elämän merkitystä. (Martela 2015, 53,122.) Kun toteutimme Parasta Etelä-Savoon hankkeessa ”Kirje tuntemattomalle” -kampanjan Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalveluiden eli Essoten kanssa, vapaaehtoiset osallistujat kirjoittivat kampanjan aikana tuntemattomille Essoten kotihoidon asiakkaille liki sata hyvän mielen kirjettä. Koska kirjeitä ei kaikille asiakkaille riittänyt, työntekijät arvioivat, ketkä heistä erityisesti hyötyisivät postista. Kirjeet vietiin perille kotihoidon työntekijän kotikäynnillä, jolloin ne yleensä luettiin yhdessä. Välillä kirjeiden äärellä jopa yhdessä itkettiin liikutuksesta. Työntekijät kokivat hyvän mielen kampanjan hyvänä ja toivoivat jatkoa. (Aschan 2020.) Yhtenä kampanjan toteuttajana koin tiimimme työn erityisen merkityksellisenä: osallisuuden tunne juuri tällaisessa hyvän mielen teossa kohotti myös omaa mielialaa. Kokemuksesta kertominen tuntui myös merkitykselliseltä.

4 Tunteistako tienviittoja?

Tunteet, niistä puhumisen sekä niiden kuvailemisen nostan osaksi teoriaa, koska tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä. Kun tarkastellaan asioita yksilön kannalta, tunteita ei voi jättää poiskaan. Ajatusten lailla ne tulevat ja menevät sekä antaen että kuluttaen energiaa. Jos niitä tukahdutetaan, ne syövät energiaa. Tunteita ei varsinaisesti voi jakaa myönteisiin tai kielteisiin, koska niissä on kyse yksilöllisistä kokemuksista. Kielteiseksikin nimetty tunne voi tuoda hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä tuloksia. (Kerola ym., 2017.) Kokemukseni mukaan tunteisiin liittyvä perusteellisempi keskustelu avaa samoilla nimillä kutsutuille tunteille hyvinkin erilaisia sisältöjä ja merkityksiä puhujasta riippuen. Myös tavassamme puhua tunteista on suuria eroja.

Henkilöstövalmentajana ja työnohjaajana näen sen, miten työelämän kysymyksiä lähestytään usein kaavamaisesti, jollain lailla tehdasmaisen, tuotannollisen

ajattelun vinkkelistä ja arvoista käsin. Olen samaa mieltä Riikosen (2013, 252–253) kanssa siitä, että olisi aika irtautua byrokraattisesta massatuotannon logiikasta ja siirtyä kohti hyvän kanssakäymisen logiikkaa mikäli ollaan aidosti kiinnostuneita hyvinvoinnista ja sekä sen edistämisestä. Tunnistan tässä yhteydessä Riikosen kuvaaman elinvoiman tunteen ja ilon, joka liittyy omiin inspiroiviin ja innostaviin asioihin ja on yhteydessä ainutkertaisuuden kohtaamiseen. Moniselitteinen elinvoiman käsite tai kokemus tarkoittaa erilaisia innostumisen, toiveikkuuden ja energisyyden elementtejä ja muotoja (Mts. 87). Elinvoimaa lähenevät myös innostuksen, sulautumisen ja ekstaasin kaltaiset ilmiöt, jotka edistävät työtä, hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä (Mts. 266–267). Uskon, että ilman innostusta, inspiraatiota, hyvinvointia, energisyyttä ja mielikuvituksen käyttöä eli yhteisesti elinvoimaa on vaikea toimia varsinkin luovuutta ja korostunutta yhteisöllisyyttä edellyttävissä tehtävissä.

4.1 Tunteet psyykkisenä tilana

Ainutkertaisuudesta, henkilökohtaisesta käsitteistöstä ja kielestä puhuttaessa mukaan kuuluvat siis tunteet, jotka vaikuttavat moniin ajatteluun ja havaitsemiin liittyviin toimintoihin. Tarkastelen niitä ennen kaikkea positiivisen psykologian valossa. Humanistiseen psykologiaan perustuva positiivinen psykologia painottaa ihmisen taitojen, vahvuuksien, osaamisen ja voimavarojen merkitystä. (Kokkonen 2010, 12.) Eritoten positiivisen psykologian ammattilaiset painottavat myönteisiä tunteita ja mielihyvää.

Mutta mistä tunteissa ylipäättään on kysymys? Miten ne liittyvät onnistumiseen ja mahdollisesti myös menestykseen. Psykologian sanastossa Kalliopuska (2005, 208) määrittelee tunteen elämyksenä koetuksi psyykkiseksi tilaksi; tunnereaktioksi. Tunteeseen liittyy erilaisia autonomisen hermoston reaktioita sekä elein ja ilmein tapahtuvaa tunteiden ilmaisua. Tunteiden viriämistä ja niiden kokemista selitetään useilla eri teorioilla. Kun aivokuori osallistuu tunteiden kokeamiseen, tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisemisessa oikealla aivopuoliskolla (hemisfäärillä) on merkittävä rooli. Fysiologinen tausta löytyy puolestaan limbisestä järjestelmästä, autonomisesta hermostosta ja retikulaarisesta aktiivajärjestelmästä (RAS). Useimmat nykyaikaiset tunneteooriat erottavat toisistaan

tunteen ja emotion. Molemmat sisältävät tunnetilan eli affektin yläkäsitteen. Emootiot nähdään automaattisina ja biologisesti määräytyneinä, joko esitietoisina tai täysin tiedostamattomina tunnereaktioina. Prosessin myöhempi ja tietoisempi vaihe taas sisältää tunnekokemukset eli tunteet. Niihin vaikuttavat omaan historiaan perustuvat mielikuvat ja muistikuvat, kulttuuri ja kasvatus. (Kokkonen 2010, 14.) Omassa elämässäni olen pohtinut paljon kasvatuksen ja kasvuympäristön vaikutusta omaan tunteiden tunnistamiseen ja tunneilmaisuun: sen luontevuuteen ja toisaalta lukkoihin. Henkilöstövalmentajana, ryhmien ohjaajana ja työnohjaajana tunteiden kohtaamisesta ei voi välttää. Työtunteet ovat osa työyhteisön kanssakäymistä ja vaikuttavat työyhteisön toimintaan.

4.2 Tunteet kertovat merkityksistä

Tunteita voi lähestyä useammasta ei kulmasta: biologisesti ja evoluution valossa, kognitiivisesti ja psykodynaamisesti. Tässä tarkastelen tunteita kognitiivisesti ja psykodynaamisesti. Kognitiivisesti tunteiden katsotaan syntyvän tilanteen merkityksen arvioinnin jälkeen. Arviointiin vaikuttavat edelliset kokemukset tai esimerkiksi päättely. Tämä ajattelutapa ei huomioi sitä, että arviointi voi perustua ajatteluun ja tunteeseen pelkän ajattelun lisäksi. Sen perusteella tunne-reaktioon voi kuitenkin vaikuttaa vaikuttamalla arviointiprosessiin vaikuttaviin asioihin. (Fineman, 2003, 14–15.) Molanderin (2003, 11–14) mukaan puhdasoppisesti kognitiivisesta näkökulmasta katsottuna kaikki tunne-elämykset perustuvat mentaaliin arviointeihin. Psykodynaamisessa ajattelussa erotetaan tietoinen ja tiedostamaton, joista tietoinen mieli säätelee vaihtelevasti tiedostamattoman viettejä ja taipumuksia. Tämän ajattelutavan perusteella historiassa muodostuneet ja kumuloituneet tunteet vaikuttavat yksilön toimintaan myös tiedostamattomina. (Fineman, 2003, 11–14.) Erilaisten itsetuntemusta parantavien harjoitusten käytöllä tuota tiedostamattoman aluetta voi kutistaa ja tietoista aluetta laajentaa.

Itsetuntemuksen kehittämisessä ja muun muassa tunteiden virittämisen käytöksen tarkastelussa voi hyödyntää esimerkiksi Chandlerin ja Mundayn (2016) esittelemää Joharin ikkunana tunnettua ajattelumallia, joka jakaa tietoisuutemme neljään osaan. Tietoisuuden ikkuna jakautuu avoimeen, kätkeytyyn, sokeaan ja

tuntemattomaan. Osat muodostuvat asioista, joita muut ihmiset tietävät tai eivät tiedä ja toisaalta asioista, joita itse tietää tai ei tiedä itsestään. Neljänneksistä kaksi muodostuu ihmisen avoimesta tai julkisesta itseä koskevasta tiedosta sekä siitä, minkä ihminen pitää piilossa ja tietää vain itse yksin. Toiset kaksi muodostuvat siitä, mille itse on sokea, mutta jonka muut huomaavat, ja siitä, mikä toistaiseksi on itselle ja muille tuntematon, mutta joka voi myöhemmin avautua tietoiseksi. Avoimuuden lisääminen laajentaa avointa aluetta ja pienentää muita. Palautteen pyytäminen ja vastaanottaminen vähentävät sitä, mitä ei tiedä itsestään. Mallin ovat suunnitelleet Joe Luft ja Harry Ingham vuonna 1955. Sitä käytetään apuna ihmissuhdeviestinnän parantamisessa, toisten ihmisten ymmärtämisessä ja tulkinassa. Olen käyttänyt Joharin ikkunaa työyhteisötilanteiden tulkinassa apuna. Subjektiivisten havaintojeni mukaan muun muassa käytännön tilanteiden purkaminen sen tuella tuottaa yleensä uusia näkökulmia ja auttaa ajattelemaan tilanteita moniulotteisemmin. Koska tunneväritteisestä, hankalaksi koetusta toiminnasta puhuminen työkonstekstissa on monesti vaikeaa, juuri Joharin ikkunan tapainen tarkastelumalli voi auttaa lähestymään aihepiiriä jäsentyneesti.

Yksilön kannalta myönteisten tunteiden vaikutukset auttavat ymmärtämään kuinka onnistua paremmin ja missä olosuhteissa se toteutuu. Myönteiseltä tuntuvien tunteiden ansiosta mieli toimii avoimemmin ja ihminen saa kykynsä ja voimavaransa laajemmin käyttöön. Tätä ilmentävä Fredricksonin (2002, 123–126) laajenna ja rakenna (broaden and build) -teoria perustuu näkemykseen, jossa myönteisenä koetut tunteet auttavat laajentamaan ajattelua ja näkemään mahdollisuuksia. Se puolestaan lisää voimavaroja ja vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin ja jopa terveyteen. Ihmisestä tulee joustavampi ja hän havainnoi ympäristöään avoimemmin ja tarkemmin. Tämä muodostaa myönteisen spiraalin, sillä seurauksena syntyy myönteisiä tunteita. Tämä myönteisen spiraalin ajatus tarkoittaa siis jonkinlaista myönteisten tunteiden kasaantumista, kumuloitumista ajan kuluessa. Myös tietoiseen myönteisten tunteiden kasaamiseen kannattaa tähdätä esimerkiksi järjestämällä onnistumisesta puhumisen hetkiä: ne edistävät niin vuorovaikutusta kuin uusien asiayhteyksien oivaltamistakin.

5 MITÄ MENESTYS MERKITSEE?

Seuraavassa tarkastelen myös menestyksen käsitettä. Puhumme menestyksestä, kun mietimme sitä, miten työ on tehty ja kuinka siinä on onnistuttu. Arkikielessä menestykseksi kutsutaan usein haluttuihin tavoitteisiin pääsemistä ja onnistumista esimerkiksi työtehtävissä. Mennä-verbistä johdettu menestyä-verbi viittaa onnekkaiseen ja tulokselliseen tekemiseen. (Häkkinen 2013, 700.)

Sanakirjat määrittelevät menestys-sanaa esimerkiksi seuraavilla, keskenään hyvinkin samankaltaisilla tavoilla:

”Ponnistelun myönteinen tulos, tavoitellun päämäärän saavuttaminen. Saavuttaa menestystä kirjailijana ammatissaan. Taloudellinen menestys.” (Nurmi 2002, 567.)

”Menestykseks tuote tms. Uusi malli oli ennennäkemätön myyntimenestys.” (Nurmi 2002, 567.)

”Tuloksen arvioinnista: hyvä, huono menestys.” (Nurmi 2002, 567.)

”Tavoitteen saavuttaminen: suotuista tulos. Heidän ponnistelunsa menestyivät.” (Swannel 2012, 1092.)

”Vaurauden, maineen tai aseman saavuttaminen. Menestyksen pilaama.” (Swannel 2012, 1092.)

”Asia tai henkilö, joka osoittautuu hyväksi.” (Swannel 2012, 1092.)

5.1 Näkökulmia uramenestykseen

Menestyksen käsitettä voi tarkastella suhteessa uraan ja työhön joko objektiivisista tai subjektiivisista uramenestyksen käsitteistä käsin. Subjektiivista menestystä ihminen määrittelee yleensä suhteessa työ- tai uratyytyväisyyteensä. Sisäinen menestyksen arviointi yleensä heijastelee yksilön omia kriteereitä ja toiveita. Muihin palkkaa vertailtaessa, sitä voidaan verrata suhteessa toisiin, alan tai organisaation keskiarvoihin. (Heslin 2005, 112, 116, 118.) Työelämän menestystä tutkineen Uusiautin (2015, 127–128) mukaan menestyksestä puhutaan paljon lopputuloksen eli mitattavien, määrällisten ja numeerisesti mitattavien tulosten kautta. Paljonko myyntimies myy euroina ja katteena tai minkä verran

asiakkaita kotihoitaja ehtii vuorossaan huolehtia. Kun lopputuloksella tarkoitetaan numeerisesti mitattavaa tulosta, se toisaalta ohjaa ja kannustaa, toisaalta saattaa osoittautua ongelmaksi, jos määrälliset tavoitteet eivät sovellu työn luonteeseen tai tehtäviä ei ylipäättään voi määritellä tällä tavalla mitattaviksi. Kaikille ihmisille ne eivät myöskään sovellu. Toisaalta ilman tavoitteita oman työn vaikutuksia tai siihen kohdistuvia odotuksia on vaikea nähdä. Ilman tavoitteiden asettamista työntekijöiden on myös vaikea tunnistaa oman toimintansa ja toisaalta koko yrityksen tai organisaation tekemien ratkaisujen vaikutuksia. Käytännön työelämässä tavoitteet johdetaan organisaation tai esimerkiksi projektin tavoitteista. Tuki niiden määrittelyyn ja seuraamiseen vaihtelee riippuen lähijohdamisen tasosta ja valmiuksista. Vaikka työnohjaus tai coaching voi myös tukea tätä, hyvää lähijohtamista se ei koskaan korvaa.

Yhtenä menestyksen näkökulmana on pidetty työuralla etenemistä. Varsin perinteisesti uraa ja sillä menestymistä voi kuvata myös lineaarisena tikapuilla kiipeämisenä parempaan asemaan joko työpaikalla tai omalla alalla. Osalla ura on tasaisempi eikä tällaista halua edetä välttämättä ole. (Driver, viitattu lähteessä Uusiautti 2015, 28.) Uramenestyksen voi kuitenkin kytkeä henkilökohtaisiin työtavoitteisiin, joiden yhteyttä palkkioihin ja optimistisuuteen Hyvönen, Adenius-Jokivuori, Tirronen ja Feldt (2017, 204, 214, 217) ovat tutkineet. Tutkimuksen työtavoiteluokkia ovat organisaation menestys, uralla eteneminen, ammatillinen osaaminen, työn jatkuvuus, työhyvinvointi, palkka ja työn vaihto. Tutkimuksessa etenemismahdollisuudet osoittautuivat merkittäväksi työympäristöön liittyväksi voimavaratekijäksi. Jos etenemismahdollisuudet vaikuttavat heikoilta, kiinnostus työpaikan vaihtoon ja palkkaan korostuu. Koska etenemismahdollisuudet voivat motivoida määrittelemään sekä itselle että organisaatiolle merkityksellisiä työtavoitteita, työpaikalla on syytä keskustella myös henkilökohtaisista työtavoitteista esimerkiksi kehityskeskustelun yhteydessä. Voi ajatella, että mahdollisuus määritellä henkilökohtaisia työtavoitteita on myös yksi aiemmin itseohjautuvuusteorian yhteydessä mainitsemani vapauden ulottuvuus käytännön työssä.

Henkilöstölehden artikkelia varten tekemässäni (2017, 10–13) pienimuotoisessa menestymistä koskevassa kyselyssä useampi vastaaja piti pelkkää titteliä ja ra-

haa huonona menestyksen mittarina. Menestystä kuvattiin mielekkään tekemisen ja työnantajalle koituvan hyvän tuloksen yhdistelmänä. Myönteiseen tai myönteistä ja korjaavaa palautetta yhdistävään palautteeseen viittasi useampi vastaaja. Palkitsevaksi mainittiin myös oppiminen, tunne hyvin tehdystä työstä oman työn käynnistämä toiminta.

5.2 Menestys ja arvo kytkeytyvät toisiinsa

Menestystä voi tarkastella myös työn arvoa koskevan kolmen erilaisen ajattelutavan kautta: puhutaan niin sanotusta työarvo-ajattelusta. Yksi ryhmä kiinnostuu hyvästä toimeentulosta ja tasapainoisesta elämästä. Toiselle ryhmälle tärkeitä ovat uudet tuotteet ja yritykset. Kolmatta joukkoa innostaa ammatille omistautuminen, oppiminen ja kehitys ja uran luominen. (Plant, 1997, 165–170.) Oman ja yhteistyökumppaneiden työarvo-ajattelun tunnistaminen tukee itsetuntemusta, auttaa tunnistamaan motivaation lähteitä ja samalla määrittelemään sitä, mitä menestys pohjimmiltaan on itselle.

Menestystä voi siis määritellä sekä numeerisesti mitattavana lopputuloksena että prosessina. Tulos ja siihen pääseminen tarkoittaa tavoitteiden saavuttamista yksilönä ja ryhmänä: kun henkilökohtaiset tavoitteet korvataan ryhmäkohtaisilla, siirrytään hyvistä yksilösuorituksista toimintaan yhteisen hyvän eteen. Myönteisestä, vahvuuksien näkökulmasta katsottuna tulokseen johtava prosessi on oleellinen osa menestystä. Todellisena menestyksenä voi pitää sellaista, jonka prosessi sisältää yhteistyötä, kukoistusta, onnistumista ja hyvinvointia. Käytännössä siihen liittyvät silloin hyvälaatuiset, tehokkaat toimijuuden ja toimimisen tavat ja toteutukset. (Uusautti 2019, 124–126.) Voi ajatella meidän olevan sellaisessa kehityksen aallossa, jossa menestyksen saavuttaminen pakottaa oppimaan uutta sosiaalisen vuorovaikutuksen sisällöistä ja yksilöiden henkilökohtaisen motivaation merkityksestä. Menestyvä organisaatio on ikään kuin ympäristön muutoksille herkkä elävä organismi, joka edellyttää järjestelmän dynaamisista harmoniaa. Kun menestyneitä organisaatioita on tutkittu, niistä on löytynyt kaksi yhdistävää tekijää. Ensinnäkin työntekijät ovat arvoiltaan, asenteiltaan ja uskomuksiltaan keskenään hyvin samansuuntaisia. Toiseksi he sitoutuvat organisaatioon. Työ nähdään joko osana omaa kokonaisvaltaista vakaumusta tai

jonkinlaisena ammatillisena kutsumuksena: kumpikin lisää työskentelyn tehoa ja tekee siitä palkitsevampaa kokemuksena. Yhdistävänä tekijänä löytyy tutkittujen organisaatioiden sisäinen luottamus. (Wilenius & Kurki 2017, 175–176, 19.)

Tässä ajatus kiertyy takaisin yksilöön ja siihen, miten luottamus saa yksilön – sinut tai minut toimimaan.

Mistä siis syntyy onnistumisen ja vielä laajemmin menestyksen tunne muuttuvassa toimintaympäristössä ja usein yhä projektiluonteisimmissa töissä. Mitä luottamus saa aikaan minussa ja toisaalta, miten se näkyy käytännön työarjessa. Tässä tutkimuksessa olen päätenyt tarkastelemaan menestystä voimavarojen ja vahvuuksien näkökulmasta kytkien sen optimismiin, myönteisiin tunteisiin, onnellisuuteen ja sinnikkyyteen, joiden ajattelen olevan yhteydessä siihen, että minuun luotetaan ja uskallan toimia ja kokeilla, ottaa myös riskejä. Raken-
nan siis menestyksen merkityksellisen elämän käsitteen sisään tarkastelemalla Martelan (2015, 54) tapaan sitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoisen. Näin huomio kiinnittyy ihmisessä oleviin hyvän elämän lähteisiin, niiden tunnistamiseen ja vahvistamiseen. Tätä voi kuvata sanoin myös kukoistamisen systemaattikkana, joka voi ilmetä sekä työelämässä että vapaa-ajalla (Uusiautti 2019, 16).

5.3 Toivo on suhteessa unelmiin ja uravirtaukseen

Projektisuuntautuneen elämän ja työelämän keskellä etenemistä voisi tukea ja menestyksen pohjana toimia myös metaforamainen uravirtaus-näkemys. Käsite perustuu visiointiin, suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun. Sen ymmärtämistä avaa parhaiten juuri virtametafora koskineen, suvantoineen, virtapaikkoineen ja mutkineen. Virrassa navigointi voi olosuhteista ja navigoijasta riippuen olla haastavaa, helppoa, ylivoimaista tai jopa tylsää. Uravirtauksen metafora auttaa yksilöä ajattelemaan kohtaamiaan haasteita ja niiden kohtaamisen strategioita uudella tavalla. Uravirtausta voisi pitää jonkinlaisena luovana kehyksenä, jonka avulla hallita kokemuksia työstä: hahmotella menestyksestä tulosta ja sen tavoittamista sekä tunnistaa, hyödyntää ja soveltaa erilaisia strategioita. Itse-reflektio auttaa ymmärtämään yksittäisiä uravirtauskokemuksia ja itsetuntemus

palvelee henkilökohtaisten ja ympäristöstä riippuvaisten resurssien ymmärtämistä haasteissa. Hyvä itsetuntemus auttaa myös hahmottamaan omaa työtä ja sen arvoa. Erilaisista uravirtauksen vaiheista selviämistä tukee toivo. Toiveikas asenne auttaa ihmistä tunnistamaan paremmin sitä, mitä askeleita tavoitetta kohti kulkiessa pitäisi ottaa. Toivo tukee myös joustavuutta, jota tarvitaan ylitsepääsemättömiltä tuntuvien esteiden edessä: se auttaa pyrkimään kohti tavoitteita esteistä huolimatta. (Niles, 2011, 173–175.)

Toivoa voisi ja ehkä pitäisikin tässä asiayhteydessä tarkastella Snyderin (2000, 8–13) toivoteorian kautta. Siinä toivo muodostuu kyvyistä, joiden avulla yksilö voi luoda reittejä kohti haluttuja tavoitteita ja motivaatiosta käyttää noita reittejä. Toivo koostuu siis tavoitteista, niitä kohti vievästä reitistä ja kyvystä ja sitkeydestä toimia reitillä edetessä tavoitteiden eteen. Olisiko tässä samalla kyse Varamäen (2019, 167) kuvaamista uramuotoilijan asenteista ja taidoista? Kun ihmisellä on niitä, hän kestää myös vastoinkäymisiä ja näkee hankalissakin tilanteissa useita vaihtoehtoisia ratkaisuja.

Tuo toivo on siis toimintaa, jolla on päämääriä ja suunta tai kuten Ojanen (2018, 137) kiteyttää, tahdonvoiman ja keinojen hallinnan summa sellaisessa tilanteessa, jossa on jokin tavoite. Se ei siis ole tässä yhteydessä myönteinen uskomus tai tunne – tunne tai tunteet ovat enemmänkin toiminnallisen toivon sivutuotteita (Snyder 2000, 8–13). Usein vaikeita asioita kokeneet, toiveikkaat ihmiset pystyvät sopeutumaan menetyksiin ja vaikeisiin tilanteisiin. Heidän sisäiselle puheelle ovat tyypillisiä kyvykkyyteen ja onnistumisiin liittyvät sisällöt ja sanavallinnat. Tulkintaan ja asioille merkityksen antamiseen perustuvan toivon parempi nimi voisi olla hallintauskko, sillä se tarkoittaa realistista uskoa parempaan tulevaisuuteen. (Ojanen 2018, 137–138.) Tässä voi pysähtyä miettimään myös sitä, miksi toiset lujittuvat hyvällä tavalla vaikeiden kokemusten kautta, kun taas toisia ne lamaannuttavat ja jopa katkeroittavat. Taidammekin puhua aiemmin käsittelemästäni resilienssistä vain hiukan eri sanoilla.

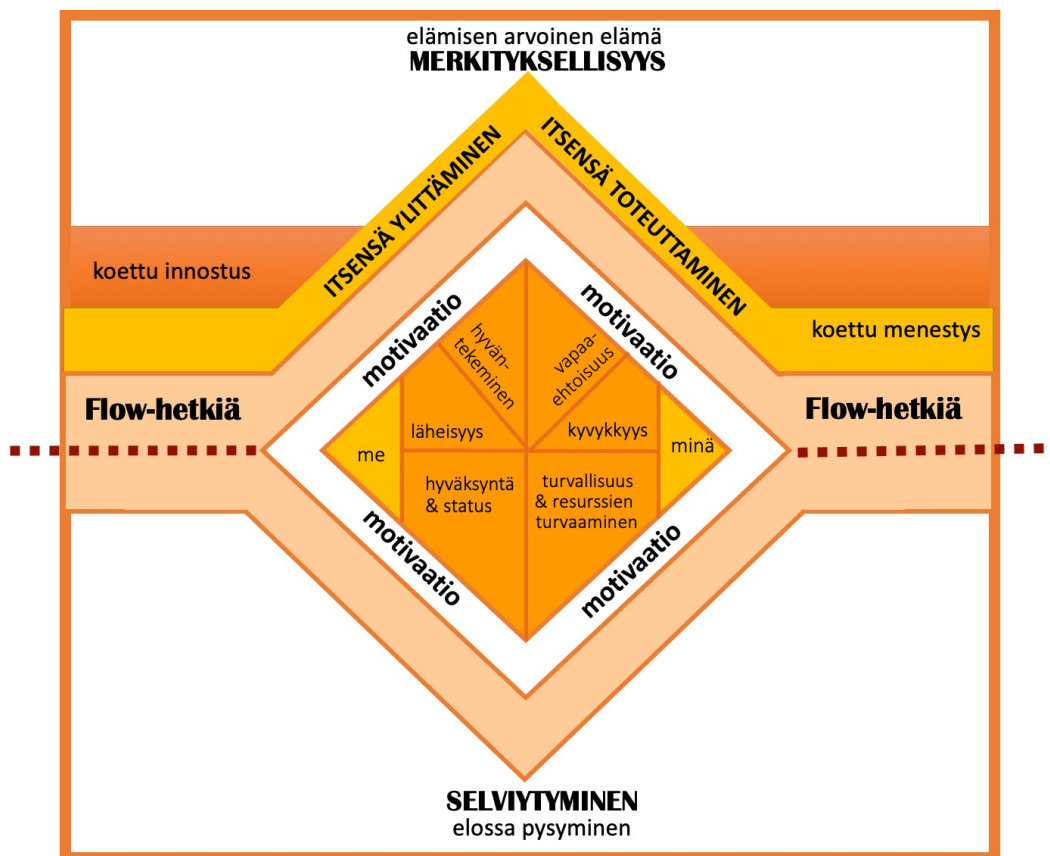
Koska menestykseen vaikuttaa ympäristö, jossa yksilö toimii, on hyvä tarkastella häntä ympäröivää yhteisöä. Tarvitaan toimivat olosuhteet sekä muut ulkoiset tekijät. Työpaikalla menestysprosessiin sisältyvät sen sosiaaliset suhteet,

jotka jakautuvat hyviin johtamiskäytäntöihin, ilmapiiriin sekä avoimeen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Hyvinvointia ja onnellisuutta ilmentäviä elementtejä voi kuitenkin edistää missä tahansa yhteisössä. (Uusiautti, 2019, 116–118.)

Empiirisen näytön perusteella positiivisen viestinnän runsas määrä verrattuna negatiiviseen viestintään on yhteydessä organisaation parempaan suorituskyykyyn ja ihmisten välisiin toimiviin yhteyksiin. Tässä yhteydessä puhutaan johtajuuden myönteisistä strategioista, joiden avulla yhteisöä voi johdatella kohti entistä toimivampaa vuorovaikutusta, yhteisöön kuuluvien ihmisten vahvuuksien tunnistamista ja hyödyntämistä, parempaa ilmapiiriä ja yhteistä toimintaa. Johtamisessa on hyvä ja pitää pohtia myönteisyyden johtamisen tapoja: kuinka kannustaa kiitollisuutta, myötätuntoa ja anteeksi antamista, miten energisoida ja kannustaa ihmissuhteissa, millä tavalla tukea kannustavia kommunikointitapoja ja edistää yhteisön jäseniä yhdistävää kulttuuria. (Cameron 2012, 72–73.) Ajatelen, että myös Autolla Nepaliin -projektin tyyppisessä epävirallisessa, vailla virallista johtajaa olevassa yhteisössä jokainen siihen kuuluva on vastuussa edellä mainituista asioista ja voi pohtia samankaltaisia kysymyksiä omassa toiminnassaan. Onkin hyvä kysyä, kuinka minä osana yhteisöä tuen kannustavaa kommunikointia. Entä muistanko tehdä tietoisia valintoja lannistavan ja kannustavan toiminnan välillä. Entä kuinka hyvin tunnistan näiden erot ja oman toimintani vaikutuksen ja minulle kuuluvan vastuun.

6 Teenkö tutkimuksesta kartan?

Tässä työssä kuvaan siis menestystä merkityksellisyyden kokemuksen kautta havainnollistaen lähestymistapaa kuvion 2. avulla. Tarkastelen menestystä flow-kokemukseen saakka motivoituneena tekemisenä. Vaikka flow näkyy kuviossa vahvana nauhana, ajattelen sitä pienistä hetkistä muodostuvana helminauhana, joka kannattelee projektia eräänlaisena pinnan alla kulkeva virtauksena. Virtaus pitää yllä prosessia vastoinkäymisistä huolimatta. Flow:n rinnalla voisi kulkea myös uravirtauksen ajatus, vaikka se ei kuviossa näykään. Uravirtausta voisi kutsua vaikka projektivirtaukseksi.



Kuvio 2. Mukailtu motivaatiotimantti

Tässä tutkimuksessa menestysnäkemys on siis yhteydessä kokemukseen elämisen arvoisesta elämästä. Tarkastelen sitä ennen muuta prosessina: tehtävässä etenemistä niin, että siinä toteutuvat itsensä ylittämisen osat läheisyys ja

hyväntekeminen sekä itsensä toteuttamisen osat vapaaehtoisuus ja kyvykkyys sekä yksilötasolla että yhteydessä toisiin. Näkemykseni mukaan etenemistä eli projektin onnistumista tukee edellä mainituista muodostuva sisäinen motivaatio. Toisaalta taas eteneminen osaltaan pitää yllä motivaatiota. Ajattelen, että tämä edellyttää riittävää määrää merkityksellisyyttä ilmentäviä tekijöitä: todennäköisesti huomattavasti enemmän kuin selviytymiseen eli hyväksyntään ja statukseen sekä turvallisuuteen ja resurssien turvaamiseen liittyviä tekijöitä.

Mainitsen myös koetun menestyksen ja koetun innostuksen, joiden ajattelen liittyvän liittyvän merkitykselliseen elämään, joka puolestaan on sisäisen motivaation osa. Tukeudun tässä Uusiautinin (2019, 112) näkemykseen, jonka mukaan menestystä tuottaa ihmisestä lähtevä oma osaamisen tunne ja polte tekemiseen. Kyseessä on siis monimerkityksellinen ilmiö, joka kytkeytyy henkilökohtaiseen tuntemukseen.

7 Tutkimuksen toteutus

Pyrin kokoamaan tutkimuksessa lisätietoa sisäisen motivaation ja merkitykselliseksi koetun menestyksen yhteyksistä. Haluan myös selvittää sitä, mikä kantaa alkuinnostuksesta käytännön puurtamisen läpi aina onnistuneeksi koettuun lopputulokseen saakka. Haluan ymmärtää hyväntekeväisyysprojektia toteuttavien ihmisten kokemuksia sekä jäsentää tutkittavan ilmiön ulottuvuuksia. Taustalla on haluni oivaltaa jotain uutta niistä onnistuneeksi osoittautuneen projektin edellytyksistä, jotka liittyvät ennen kaikkea projektin toteuttajiin, tiimiin.

7.1 Tutkimustehtävät

Varsinaisia tutkimustehtäviä on kaksi. Haluan selvittää merkityksellisyyden ilmenemistä sekä tutkia merkityksellisyyden ja selviytymisen kokemusten keskinäistä suhdetta Autolla Nepaliin – unelmien elokuva -dokumenttielokuvassa (myöhemmin Autolla Nepaliin -elokuva).

Ensin tarkastelen sitä, millä tavoilla merkityksellisyys ilmenee elokuvassa ja sen kuvaamassa projektissa. Tavoitteenani on löytää aineistosta vastauksia siihen, kuinka läheisyys, hyväntekeminen, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys esiintyvät elokuvan sisällöissä.

Selvitän myös sitä, missä suhteessa merkityksellisen elämän ja selviytymisen kokemukset keskenään ovat toteuttajien onnistuneeksi kokemassa projektikonaisuudessa. Projektikonaisuudella tarkoitan tässä nyt sekä hyväntekeväisyysprojektia että siitä kertovaa, aineistona käyttämäni elokuvaa. Projektia tarkastelen vain siitä tehdyn elokuvan välityksellä. Tämä pohdinta vastaa kysymykseen siitä, mikä teki hyväntekeväisyysmatkasta tekemisen arvoisen.

7.2 Tutkimuksen eteneminen

Tutkimus edustaa laadullista, kvalitatiivista tutkimustapaa. Sen tyypilliseksi piirteeksi määritellään kokonaisvaltainen kohteen kuvaus ja tiedonhankinta, jonka

avulla kerättävä tieto liittyy ihmisten tuottamiin merkityksiin. Kvalitatiivinen tutkimus kumpuaa todellisesta elämästä, luonnollisista tilanteista ja niiden moninaisuuden kuvaamisesta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan arvot muokkaavat tutkittavien ilmiöiden ymmärtämistä. Perinteisessä mielessä ajateltua objektiivisuutta ei oikeastaan voi tavoittaa, koska tutkija ja käsiteltävät sisällöt punoutuvat yhteen keskenään. Määrälliseen, kvantitatiiviseen tutkimukseen verrattuna tutkimuksen kohteena oleva joukko on yleensä suhteellisen pieni. Laadullisessa tutkimuksessa ei haeta tilastollista yleistettävyyttä. Tutkimuksen tulokset ovat ainitlaatuisia. Ne koskevat vain kyseistä, käsillä olevaa aineistoa ja ovat ehdollisia, rajautuvat johonkin nimettyyn aikaan ja paikkaan. Tulosten avulla kuvataan valittuja tapahtumia tai ilmiöitä, pyritään ymmärtämään jotain toimintaa tai antamaan teoreettisesti perusteltu tulkinta jollekin ilmiölle tai asialle. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on ennen muuta löytää tai osoittaa faktoja kuin tehdä todeksi jo olemassa olevia totuusväittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 157–161; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.) Myöskään Kiviniemen (2007, 74) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei testata teoriaa, vaan käsitteellistetään tutkittavaa ilmiötä vähitellen.

Kiviniemi (2007, 71) kuvaa laadullista tutkimusta jonkinlaisena jatkuvana päättöksentekona tai ongelmanratkaisuna. Tutkimuksen alussa tutkimusongelma ei aina edes ole täsmällisesti kuvattavissa, vaan se voi täydentyä ja täsmentyä koko tutkimuksen etenemisen ajan. Tutkija rakentaa ratkaisuja erilaisten johtolankojen ja -ajatusten sekä työhypoteesien avulla. Johtoajatukset voivat jopa vaihtua kokonaan tutkimusprosessiin sisältyvien käytännön kenttäkokemusten perusteella. Tässä tutkimuksessa löysin johtolankoja jo Autolla Nepaliin -elokuvan ensimmäisellä katsomiskerralla. Minulla ei ollut mitään opintoihin tai tutkimukseen liittyvää ajatusta elokuvaan mennessäni: ajattelin vain viettää perheen kanssa kiinnostavan illan elokuvateatterissa. Katsoessa arvelin kuitenkin tunnistavani joitakin teoriasta tuttuja ilmiöitä, sillä olin ennen elokuvailtaa lukenut tutkimukseeni liittyvää hajanaista teoriaa. Kun elokuva kytkeytyi teorian säikeisiin, suunnitelmani muuttui ja elokuvasta muodostui aineistokseni. Pikkuhiljaa alkoi hahmottua myös työhypoteesi: aloin arvella itsensä ylittämiseen ja itsensä to-

teuttamiseen jakautuvan merkityksellisyyden ilmenevän aineistossa varsin monipuolisesti. Hypoteesini mukaan merkityksellisyydestä kertovat sisällöt painottuvat selviytymiseen liittyviä sisältöjä voimakkaammin.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tarkastelee tutkimuksessaan kiinnostavaa ilmiötä tutkittavien silmin ja näkökulmasta. Tutkijaa kiinnostavat eritoten tutkittavien ilmiölle antamat yksilölliset merkityksenannot. (Mts. 76.) Siitä on kyse tässäkin työssä. Tavoitteena on kirjallisen aineiston avulla ymmärtää ja kuvata työn kohteena olevan Autolla Nepaliin -elokuvan ja siihen liittyvien ihmisten näkökulmasta innostuksen tunteiden ja menestyksen ja onnistumisen kokemusten välisiä yhteyksiä.

Tutkimusprosessi käynnistyi ja aineisto löytyi ehkä hiukan erikoisessa järjestyksessä. Kiinnostuksen kohteena olivat olleet eri tavoilla ja muodoissa innostuksen tunteen, menestyksen ja onnistumisen yhteydet. Ajatuksena oli koota aineisto haastattelemalla henkilöitä, joiden työstä välittyy ulospäin tunnistettava innostus. Autolla Nepaliin -elokuvan näkeminen muutti kuitenkin suunnitelmat. Nepalin hyväntekeväisyysmatkan toteuttamisessa oli jotain hyvin inspiroivaa. Tarinan seuraaminen koukutti ja ajatukset askartelivat siinä pitkään elokuvista paluun jälkeen. Mitä tunteita tarinaan liittyy? Mikä niiden merkitys on matkan tekijöille? Mistä elokuvan hahmot puhuvat ja minkä merkityksen puheenaiheilleen antavat? Sisältö kutsui uppoutumaan syvemmin. Elokuvaan perustuva aineisto soveltuu laadulliseen tutkimukseen hyvin. Eskola ja Suoranta (2005, 118) määrittelevät soveltuviksi laadullisen analyysin kohteiksi joukkotiedotuksen ja kulttuurin tuotteet: sanoma- ja aikakauslehdet, elokuvat radio- ja televisio-ohjelmat sekä kirjat. Tässä tapauksessa aineisto rajautuu yhteen dokumenttielokuvaan tai vielä tarkemmin sen puhuttuun osuuteen. Tämä myös määrittelee lopullisen aineistomäärän selkeästi.

Rajaaminen on yksi keskeinen tutkimusprosessin vaihe: tarvitaan tulkintaan perustuvaa aineiston rajaamista. Tutkijan intressit ja tarkastelutapa vaikuttavat sekä aineiston keräämiseen että kertyvän aineiston luonteeseen. Aineistoa kerätessään tutkija rajaa tutkittavaa kenttää tulkinnallisen perspektiivinsä perus-

teella. Siinä hän selkiyttää sekä omaa tapaansa käsitellä ilmiötä että tutkimuksen tulkinallista ydintä. (Kiviniemi 2007, 73.) Tässä tutkimusaineisto on rajattu valmiiksi. Elokuvan puheosuudet muodostavat 50 sivua Autolla Nepaliin -elokuvan puhetta tekstiksi litteroituna. Tulostuksen jälkeen sen lähestyminen tuntuu suhteellisen selkeältä toimenpiteeltä. Puhujina on elokuvan teosta vastannut ryhmä sekä samantapaisia tai joillain kriteereillä niihin verrattavissa olevia asioita kokeneet ihmiset. Koska vierailevat puhujat ovat elokuvaryhmän valintoja ja edustavat heille tärkeitä näkökulmia, en erittele puhujia, vaan käsittelen kaikkea puhuttua aineistoa samanarvoisena.

Pelkistetyimmillään laadullisen tutkimuksen aineiston on kuvattu olevan pelkkää tekstiä. Sen syntymiseen tutkija on saattanut vaikuttaa tai se on saattanut syntyä tutkijasta riippumatta. (Eskola & Suoranta 2005, 15.) Tämä aineisto on syntynyt itsenäisesti, tutkijasta riippumatta: sitä ei ole tuotettu tätä tutkimusta varten. Laadulliselle tutkimukselle molemmat tavat ovat kuitenkin yhtä tyypillisiä.

Tarkastelen siis elokuvan puheeseen nivoutuvia merkityksiä ja viestejä. Moilanen ja Räihä (2010, 47) kuvaavat merkityksien hahmottamista yksinkertaisimmillaan viesteinä. Lähettäjä haluaa vastaanottajan oivaltavan liikkeelle laittamansa sanoman. Sellaisenaan viesti ei kuitenkaan välity, vaan sen tulkintaan vaikuttavat vastaanottajan historiaan liittyvät tiedot ja kokemukset ja merkitysten välittämiseen liittyvät tulkinnot. Lehtonen (1996, 35) kuvaa kieltä aktiivisena aineena korostaen sen aktiivista roolia merkitysten muodostamisessa. Kieli tuottaa sekä eroja että yhtäläisyyksiä ja näitä yhtäläisyyksiä tutkimuksessa tarkastellaan suhteessa motivaation osatekijöihin. Toki kysymykseksi varmasti jää osa kunkin puhujan historiasta kumpuavista kielellisistä valinnoista ja jotkin yksittäiset ilmaisut. Minkä merkityksen puhuja pohjimmiltaan niille antaa? Onko niitä tutkimuksessa tulkittu oikein – tulkitsenko minä tutkijana niitä oikein.

Eskola ja Suoranta (2005, 35–36) kehottavat tutkimusidean rakentamisen yhteydessä leikittelemään, ihmettelemään, suurentelemaan sekä tarkastelemaan käsitteiden ääripäitä ja vastakohtia. Elokuvassa näyttäytyvät vastoinkäymiset sekä matkan järjestelyissä että sen varrella. Vastoinkäymiset herättävät kirjavia

tunteita. Toisaalta elokuvasta löytyy onnistumisia ja iloa – vastoinkäymisten herättämien tunteiden vastakkaisiksi tunteiksi käsitettäviä kokemuksia. Nämä näkökulmat luovat tutkimukseen myös tiettyä vastakohtaisuutta.

Tutkimustehtävät ovat muotoutuneet pitkäksi venyneen tutkimusprosessin aikana. Se lienee tyypillistä. Tutkijan esiymmärryksen saadessa syvyyttä, alkupe-
räiset kysymykset alkavat yleensä vaikuttaa pinnallisilta. Niitä tuleekin muokata, syventää ja täsmentää. (Moilanen & Räihä 2010, 51.) Juuri näin kävi tässäkin. Alkuperäinen kysymysasettelu alkoi vaikuttaa jopa lapselliselta. Tässä yhteydessä esiymmärrykseen on vaikuttanut erityisesti aiempi motivaatioon ja eritoten itseohjautuvuusteoriaan liittyvä tutkimuskirjallisuus sekä monet työelämässä eteen tulleet ilmiöt. Tutkimusaiheeseen liittyy lukuisia keskusteluja eri ihmisten kanssa esiymmärryksen selkiyttämiseksi aivan kuten Moilanen ja Räihä (2010, 53) kuvaavat.

7.3 Aineistona oleva roadtrip ja siitä tehty elokuva

Autolla Nepaliin -elokuvan päähenkilö ja käsikirjoittaja Juho Leppänen unelmoi oikeudenmukaisemmasta maailmasta. Työskennellessään Aasiassa hän on kiinnittänyt huomiota erityisesti kastittomien huonoihin oloihin. Syttyy halu auttaa heitä. Juhon ystävien Rico Pircklénin, Mikael Hautalan, Misa Jokisalon ja Heikki Lamulan liittyessä projektiin unelma kasvaa. Yhdessä he alkavat suunnitella pakettiautomatkaa Nepaliin. Sen avulla he haluavat huomiota kastittomien olosuhteille ja paikalliselle, naisille tarkoitetulle naisten turvakodille. Suomeen tekijät haluavat tuoda Nepalissa valmistettuja koruja myyntiin. Matka osoittautuu monin tavoin ennakoitua vaikeammaksi. (Autolla Nepaliin – Unelmien elokuva 2017.)

Autolla Nepaliin -hyväntekeväisyysmatka tarkoittaa käytännössä 84 päivän mitaista, 20 000 kilometrin ajomatkaa Tampereelta Helsingin kautta itään Venäjälle, jossa reitti vie Viipurin ja Pietarin kautta Moskovaan. Sieltä matka jatkuu Kazakstanin ja Kirgisian kautta Kiinaan ja Pakistaniin edeten Intiaan ja Nepalin Kathmanduun. Paluumatka tehdään Pakistania vältellen Nepalista Mumbaihin,

josta auto laivataan Iraniin. Sieltä ajetaan Turkin ja itäisen Euroopan kautta Suomeen. (Mt.)

Pahimmat yllätykset ja jännittävimmät hetket osuvat Pakistaniin. Tiet ovat huonossa kunnossa ja vuoristossa pitää varautua sortumiin. Elokuvan ja reitin hurjin vaihe toteutuu Pakistanissa, jossa maanjäristyksen tuhoamat 27 kilometriä suunniteltua reittiä eivät näy ennakkoon kartassa. Valtatie on muuttunut järveksi, jonka yli autot, mukaan lukien suomalaisten iso Volkswagen Transporter kuljetetaan isolla veneellä. Auto ajetaan veneen päälle asetetuille lankuille. Myös samalla tieosuudella olleet, 20 ihmistä tappaneet terroristi-iskut tekevät matkasta vaarallisen. Ensin tielle ei pääse ja kun lopulta pääsee, ajaminen jännittää. Poliisi istuu rynnäkkökiväärin kanssa osan matkaa mukana auton etupenkillä. Vaikka maisemat ovat kauniita, niistä on vaikea nauttia. Matkasuunnitelmassa koko hyväntekeväisyysreittiin varataan kaksi kuukautta, mutta muun muassa edellä mainitun kaltaiset vastoinkäymiset ja yllätykset pidentävät matkaa kuukaudella. Intiassa matka pysähtyy kolmeksi viikoksi kolarin ja sen vaatimien korjausten vuoksi. (Mt.)

Matkalla mukana olleen ja elokuvan Wikipedia-sivua ylläpitävän Mikael Hautalan (2019) mukaan hänellä ja Juho Leppäsellä oli jo matkan aikana idea tehdä reissusta elokuva. Dokumenttiaineistoa kuvattiin koko matkan ajan. Elokuva varten käynnistettiin joulukuussa 2013 joukkorahoituskampanja, jonka minimibudjetiksi määritetty 25.000 euroa saatiin jo saman kuun aikana kokoon. Helmikuussa 2015 julkaistun YLE:n uutisen mukaan projektin ansiosta Nepaliin rakennettiin kaksi uutta koulukeskusta ja saneerattiin kolme vanhaa käyttökeltontontta. Lipputulosten ansiosta tuolloin oli rakenteilla kolmas koulu ja 4500 lasta oli menossa terveystarkastukseen. Turvakodin naiset pystyivät elättämään itseään valmistamiensa korujen tuotoilla, joilla rakennettiin myös katulasten turvakoti. (Puoskari 2015.)

Timo Peltokankaan ohjaama ja Peltokankaan yhdessä Juho Leppäsen kanssa käsikirjoittama elokuva tuli ensi-iltaan 2014. Äänessä siinä ovat matkan toteuttanut joukko eli Juho Leppänen, Mikael Hautala, Rico Pircklén, Misa Jokisalo ja Heikki Lamula. Heidän lisäksi kuullaan Arman Alizadia, Riku Rantalaa, Saku

Tuomista, Mika Poutalaa ja Mustaa Barbaaria. Kaikki elokuvan lipputulot lähetettiin lyhentämättöminä Nepaliin, jossa niillä autettiin muun muassa kastittomien kouluja. Elokuvaa oli tukemassa monia yhteiskunnallisesti tiedostavia suomalaisia. Tekijöiden arvion mukaan aihe tavoitti median välityksellä noin kaksi miljoonaa ihmistä. (Autolla Nepaliin – Unelmien elokuva 2017.)

Elokuva palkittiin helmikuun 2015 Jussi-gaalassa 2015 Jussi-yleisöäänestyksen voittajana. Kun Helsingin Sanomat haastatteli aiheesta elokuvaa teattereihin levittäneen Black Lion Pictures -yhtiön Miika J. Norvantoa, hän arveli suhteellisen tuntemattoman elokuvan äänestysmenestyksen yhdeksi syyksi elokuvan positiivista tunnepuolta, muista välittämistä.

”Autolla Nepaliin -dokumentin ydin on se, mitä ihminen voi tehdä. Unelmista voi tehdä totta, jos vain yrittää.”

Autolla Nepaliin -dokumentti valmistui perinteisen elokuvasäätiövetoisen tuotantojärjestelmän ulkopuolella. Sitä esitettiin paljon tyypillisistä yleisöistä poikkeaville katsojajoukoille. Erikoisnäytöksien yleisinä oli muun muassa eläkeläisjärjestöjä, koululaisia, rippikoululaisia ja seurakuntia. (Lehtonen 2015.)

7.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysissä käytetään teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoja. Se tarkoittaa tiettyjä, ennakkoon poimittuja, teoreettista analyysia ohjaavia yhteyksiä, vaikka analyysi ei täysin suoraan teoriaan perustukaan. Sen sijaan teoria ohjaa ja auttaa analyysin etenemisessä. Ilmiötä koskevat teoreettiset käsitteet tuodaan tavallaan valmiina, ilmiötä koskevana ennakkotietoina. Empiirinen aineisto kytketään sitten näihin teoreettisiin käsitteisiin. Vaikka aikaisempi, olemassa oleva tieto vaikuttaa analyysiin, se ei testaa teoriaa, vaan ennemminkin hakee uusia ajattelun kulmia. Siihen yleensä liittyvässä abduktiivisen päättelyn prosessissa vuorottelevat ja vaihtelevat valmiit mallit ja aineistolähtöisyys, joita tutkija pyrkii eri tavoilla yhdistelemään toisiinsa. Vapaamuotoisesti kerätyn aineiston analyysissä voidaan lähteä liikkeelle hyvinkin aineistolähtöisesti. Loppu-

vaiheessa ohjaavaksi ajatukseksi nostetaan teoreettisesta viitekehyksestä kumpuava jaottelu, jonka valossa aineistoa tarkastellaan. Vaikka sisältö muotoutuisi aineistolähtöisesti, lopputulokseen vaikuttaa teoria. (Tuomi 2008, 130; Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-97, 117.)

Kokemattomana, opinnäytettä kirjoittavana tutkijana oivallan kyllä rajoitukseni. Vaikka analyysin tavoitteena on aluksi ollut vahva aineistolähtöisyys, havainnot kietoutuvat vahvasti teorian ympärille. Käsiteltävään ilmiöön liittyvät tutkijan käsitykset ja tutkimusmenetelmät vaikuttavatkin tutkimuksen lopullisiin tuloksiin. Tutkijan valitsema tutkimusasetelma syntyy hänen olemassa olevan ymmärryksensä varaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20). Tässä tapauksessa tutkijan iän ja kokemuksen vuoksi henkilökohtaista kokemusta on kertynyt niin erilaisista hankkeista ja projekteista kuin myös vastoinikäymisistä niitä toteuttaessa. Omien kokemusten lisäksi toisten ihmisten tekemisten havainnointi sekä monipuolinen kehittämishankkeiden arviointi ja reflektointi on vaikuttanut ajatteluun. Tämä kaikki tarkoittaa aiempaa pohdintaa taustalla olevista, tutkimuskohteeseen liittyvistä yhteyksistä ja mahdollisista teoreettisista taustoista sekä sen vaikutusta tutkimusasetelman rakentamiseen. Tämän vuoksi tutkimuksella tuotettava tieto ei tässäkään tapauksessa ole täysin objektiivista, kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 20, 96) painottavat. Puhtaita, objektiivisia havaintoja ei sinällään ole.

Luokittelun jälkeen etsin näkökulmia visualisoimalla luokkia käsitekarttoihin (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 26). Ne ovat minulle ennestään mieleisiä ja toimivia välineitä, joiden avulla ilmiöiden - tässä tapauksessa siis luokkien välisiä suhteita on luultavasti helpompaa hahmottaa.

Alun perin olen katsonut elokuvan kahdesti: ensin teatterissa ja sitten hankkmani oman kappaleen kotona. Litteroidun aineiston olen saanut valmiina ja lukenut sen kertaalleen läpi jo heti sen saatuaani. Nyt aloittaessani aineiston käsittelyä, teen teoriani pohjalta selkeät koodit heti aluksi. Käytin koodeina LÄ*- ja VA*-tyyppisiä lyhenteitä, jotka on myöhemmin helppo tekstinkäsittelyohjelman haku-toiminnoilla hakea aineistosta. Koodaan sisällöstä erikseen kaikki merkityksellisuuden ja selviytymisen alakäsitteet. Merkityksellisuuden alla erittelen läheisyydestä, hyvän tekemisestä, vapaaehtoisuudesta ja kyvykkyydestä kertovat

ilmaisut. Selviytymisen alla erittelen hyväksymistä ja turvallisuutta luonnehtiviksi kokemani ilmaisut. Koska poimin aineistosta laajempia ajatus- tai asiakokonaisuuksia, jotkin ilmaisuista voi ja on syytä koodata kahden tai jopa kolmenkin alakäsitteen alle. Näin myös teen.

Luen aineiston läpi pohtien teoriani avainkäsitteitä suhteessa tekstiin ja tunnustellen yhtymäkohtia. Jo ensimmäisellä lukukerralla teen alustavaa koodausta ja keskeisten tekstin osien merkitsemistä. Toisella lukukierroksella koodaukseni on jo johdonmukaisempaa ja täsmällisempää. Samalla poimin mahdollisia sitaatteja. Tämän teen word-dokumentin merkintätavoilla: eri värisillä ylivivauksilla, lyhenteillä ja kommentteilla. Toisella kierroksella koodaustapa kirkastuu ja jäsentyy. Tämä tarkoittaa muun muassa puhutun sisällön kokonaisuuksien täsmällisempää määrittelyä. Kolmas kierros oli tarkistuskierros. Kierros kierrokselta havaitsen asioita, joita en edellisellä kierroksella huomannut. Työskentelyn edetessä kirkastuvat myös tutkimustehtävät.

Tämän jälkeen siirryn käsitekarttojen askarteluun. Tulostan ryhmittelyni, leikkaan ilmaisut irralleen ja ryhmittelen niitä pöydällä uudelleen rykelmiksi piirrellen samalla käsitekarttoja paperille. Kaikkien tarkastelu kerralla näkyvillä helpottaa ajattelua ja auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia uudella tavalla pitkään jatkuneen, kasettimaisen ruudulla rullaamisen jälkeen. Hahmottelen yhteyksiä ja tarkastelen ilmauksia, jotka tuntuvat menevän useamman käsitteen alle. Erityisesti minua kiinnostavat ilmaukset, jotka tuntuvat sopivan sekä merkityksellisyyden että selviämisen alle. Tarkistan ja pohdin moneen kertaan. Luotan ennen muuta täsmentyvään tarkasteluun ja aineiston käsittelyvaiheiden ajatteluani avaavaan vaikutukseen. Vaikka tarkastelenkin myös merkityksellisyyden eli elämisen arvoisen elämän ja selviytymisen eli elossa pysymisen ilmiöiden keskinäisiä suhteita elokuvassa lukumäärien perusteella, en kuitenkaan ole numeerisista esitystavoista kovin kiinnostunut.

Ajatteluani ohjaavat vuorotellen aineisto ja teoria. Vaikka teorian vaikutus on vahva, aineisto ottaa kyllä tilansa ja saa minut ajattelemaan muutakin kuin olin ennakkoon arvellut. Analyysiyksiköitä löydän teoriasta. Olen epävarma ja mie-

tin, että turvaudunko jotenkin laiskoihin ja velttoihin ratkaisuihin tai olenko ostanut motivaatiotimantti-näkemyksen kyseenalaistamatta mitään – sokaistunut sille? Joka tapauksessa ryhmittelyä ja tulkintaa ohjaa teoria.

Kun pääsen aineistoon kiinni, imeydyn sen synnyttämään flow-tilaan. Innostuksen vallassa pyörittelen aineistoa. Koodaan jonkin verran, luokittelen, ryhmittelen. Oivallan yhteen kuuluvia ilmiöitä – tai ainakin siltä minusta tuntuu. Sitten palaan tarkastelemaan tekstiäni tutkimusmenetelmistä ja analyysistä ja miettimään tuloksien kirjoittamista tarkemmin. Epävarmuus etenemisen oikeellisuudesta saa minut etsimään lisää tietoa ja sen seurauksena tapahtuu jotain, mikä jarruttaa ja tainnuttaa tekemiseni kokonaan. Kun sitten luen Csikszentmihalyin (2005, 64) kuvausta psyykkisestä entropiasta, tietoisuuden epäjärjestyksestä, tunnen tuttuutta. Ilmiö tarkoittaa aikomusten kanssa ristiriidassa olevaa ja sen toteutumista estävää informaatiota. Tarkkaavaisuuteni vaeltaa muualle kuin mihin haluaisin sen menevän ja mihin pyrin sitä ohjaamaan. Epäjärjestys tuntuu levottomuutena ja psyykkinen energia poukkoilee tehottomasti, vaikka teen kaikkeni keskittymisen eteen: suljen kaikki laitteet, rauhoitan ajan, lepään riittävästi. Eksyn lukemaan lisää laadullisesta tutkimuksesta ja tarkentamaan käsityksiä. Koneella on kymmenen välilehteä auki ja vieressä viisi kirjaa levällään. Flow haihtuu. Kun sotkeudun käsitteisiin, luen lisää ja sotkeudun enemmän. Tietoisuuteeni on hiipinyt toisaalta vanha viholliseni eli täydellisyydentavoittelu ja tutkimusmenetelmäkirjallisuus työntää minut johonkin osaamattomuuden olo-tilaan. Onnistuminen tai ainakin aikaan saaminen on minulle tärkeä tavoite. Laajeneva tietoisuus siitä, mitä kaikkea en sittenkään osaa, muuttuu uhkaksi, joka syö osan tarkkaavaisuudesta. Itse tutkimukselle jää kovin vähän tilaa.

Päästäkseni takaisin ennestään tuntemaani flow-tilaan, palaan lukemaan lisää aiheesta. Haluan palata optimaalisen kokemuksen tilaan, jossa ohjaan tarkkaavaisuuden tutkimuksen tekemiseen sen sijaan, että yrittäisin korjata tietoisuuden epäjärjestyttä. Pohdin tätä osana tutkimustekstiä, koska aihe sisältyy tutkimuksen teoriaan ja haluan ymmärtää sitä itseni kautta syvemmin. Flow-henki- sessä toiminnassa on sen sisällöstä riippuen yksi yhdistävä piirre: se on löytämisen kokemus ja tunne johonkin korkeammalle nousemisesta. Lopulta sitä,

miltä minusta tuntuu, eivät määrittelekään todelliset taitoni, vaan taidot, joita uskon itselläni olevan. Tunnistan siis omassa prosessissani Csikszentmihalyin (2005, 70, 116, 119.) kuvaamia flow-tilan ilmiöitä. Se auttaa minua etenemään. Otan tietoisuuden epäjärjestyksen tilassa aikalisän, vien kokoon saamani tutkimuksen seminaarikäsittelyyn ja otan sieltä uutta vauhtia.

Analyysissa tarkastelen ennen kaikkea merkityksellisyyttä eli sitä, mikä teki hyväntekeväisyysmatkasta tekemisen arvoisen ja kuinka elokuvan puheessa näkyvät itsensä ylittämisen ja itsensä toteuttamisen osa-alueet. Tutkimuksen tuloksena hion Frank Martelan käyttämän motivaatiotimantille perustuvaa, muokattua näkemystä tekemisen motivaatiosta elokuvassa. Syntyy projektikartta ja projektitimantti. Analyysiprosessi nojaa taustalla olevaan itseohjautuvuustoriaan ja erityisesti siitä johdettuun motivaatiotimantin käsitteeseen. Merkityksellisuuden havainnot painottuvat läheisyyteen, joka ryhmittyy eri ihmisryhmien kanssa koettuihin läheisyyden kokemuksiin. Hyvän tekemisessä keskeiseksi osoittautuu unelman toteuttaminen. Vapaaehtoisuuspuhetta löydän vähemmän kuin muihin osa-alueisiin liittyvää puhetta. Olisiko syynä se, että koko projekti on vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoisuus tavallaan lävistää kokonaisuuden. Kuten muutkin osa-alueet, myös kyvykkyys ilmenee aineistosta luontevasti ryhmittyen oppimiseen ja kehittymiseen, osaamiseen ja sen esteiden tunnistamisen sekä voimanlähteisiin. Täydentävänä ilmiönä aineistosta nousevat tunteet, niistä puhuminen ja niiden käsittely. Erityisesti ne täydentävät motivaatiotimantin projektitimantiksi. Kokonaisuuden kokoa projektikartta: kuvio, joka sisältää kaikki edellä mainitut osa-alueet karttamaisessa, unelmaksi nimettyyn tavoitteeseen tähtäävässä muodossa.

8 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tuloksissa vastaan siihen, miten merkityksellisyys ilmenee elokuvassa ja sen kuvaamassa projektissa. Merkityksellisyys muodostuu kahdesta osasta, joissa molemmissa on kaksi alatekijää: itsensä ylittämisen läheisyys ja hyvän tekeminen sekä itsensä toteuttamisessa vapaaehtoisuus ja kyvykkyys. Teen havainnot selviytymisestä: mistä asioista ja miten selviytyminen elokuvassa ilmenee. Tarkastelen myös merkityksellisen elämän ja selviytymisen kokemusten suhdetta.

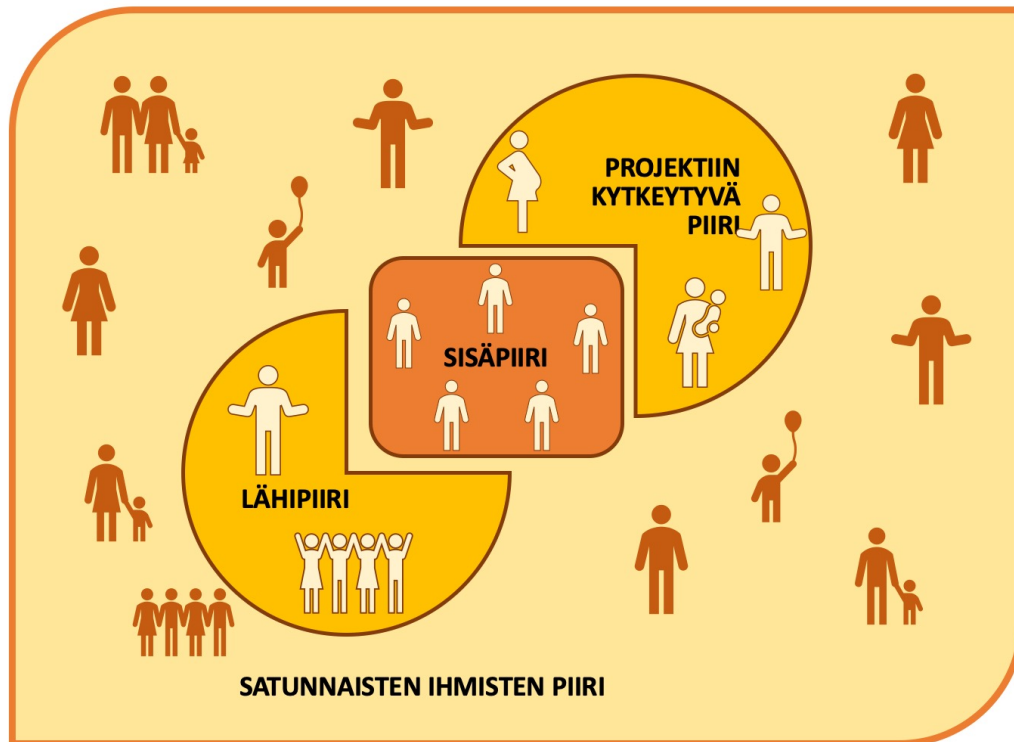
8.1 Merkityksellisyys itsensä ylittämisenä: läheisyys

Kaikista merkityksellisyyden eli elämisen arvoisen elämän havainnoista yli kolmannes liittyy jollain tavalla läheisyyteen. Käsittelenkin sitä hiukan laajemmin kuin muita merkityksellisyyden tekijöitä.

Läheisyys-käsitteen alta löydän sitä eri tavoin ilmentävät joukot, joita kutsun piireiksi. Sen lisäksi tunnistan ihmisen näkemisen sekä nähdyksi ja hyvin kohdelluksi tulemisen ilmiöt ja rationaalisuuden yhdistämisen ihmisen näkemiseen. Läheisyyden ja sen edistämisen tarve on syy tehdä hyvää ja ylipäättään vauhdittava tekijä koko hyväntekeväisyshankkeen taustalla. Kohtaamiset naisten turvakodin naisten ja vaikeissa oloissa elävien lasten kanssa ovat pysäyttäneet projektin puuhamiehen Juho Leppäsen. Käänteisesti havainnot ihmisen pyrkimyksestä sortaa toisia ihmisiä ovat saaneet hänet toimimaan. Hänen tavoitteenaan on lisätä hyvinvointia ja auttaa. Vaikka läheisyyteen liittyy paljon tunnekokemuksia, elokuvassa puhutaan myös rationaalisesti järjellä tehtävistä havainnoista. Epätasa-arvo on asia, jolle pitää tehdä jotain. Erityisesti epätasa-arvoisessa asemassa oleville kanssaihmisille on tehtävä jotain hyvää.

”Perinteisesti hyväntekeväisyyttä ajatellaan tunteellisena asiana. Minulle se on aina ollut järkikysymys, siinä mielessä, että se epätasa-arvo ja lähtökohta mikä minulla on elämässä - on huikea etuoikeus jonka seurauksena minulla on järjellinen vastuu yrittää kaventaa eroa eri ihmisten välillä.”

Autolla Nepaliin -elokuvassa korostuva **läheisyys ilmenee neljässä eri joukossa tai kuten minä niitä kutsun, piirissä**. Toteuttajaporukan eli sisäpiirin ja sitä läheisesti tukevan joukon eli lähipiirin lisäksi aineistosta löytyy projektiin kytkeytyvä piiri ja kaukaisimmillaan satunnaisten ihmisten piiri. Niissä kaikissa esiintyy hyväntahtoista läheisyyttä, jolla on merkitystä projektin ja siihen osallistuvien ihmisten kannalta.



Kuvio 3. Läheisyyden neljä piiriä

Läheisyys esiintyy projektia toteuttavan porukan eli **sisäpiirin** keskinäisenä yhteytenä. Se toteutuu yhteenkuuluvuutena ja -vastuuna, tunteiden jakamisena sekä itsetutkisteluna ja itsetuntemuksen kehittämisenä. Näistä viimeistä tarkastelen osittain myös itsensä toteuttamisen osuudessa osana kyvykkyyttä ja sen kehittämistä. Läheisyyden teeman alle nämä aiheet kuuluvat, koska sisäpiiri tarkastelee toisiaan ja puhuu toisistaan: se näyttäytyy omana itsenään olemisena. Jo matkan alussa Juho puhuu porukan keskinäisen luottamuksen perusteista. Matkakumppanit ovat hänelle läheisiä ystäviä, joita yhdistää elämässä moni asia. Juho Leppänen puhuu luottomiehistä.

"Minun matkakumppanit olivat minulle hyvin läheisiä luottomiehiä. Rico oli yksi bestmaneistä minun häissäni - ja Mikaelista oli tullut minulle viimeisen vuoden aikana melkein kuin oma veli."

Yksilöiden sijaan tässä onkin hyvä puhua Martelan (2015, 107–108) tapaan suhdeloista. Vaikka molempia käsitteitä – yksilöä ja suhdelo - tarvitaan ja molemmilla on merkitystä, pelkkä yksilöpuhe ohentaa ihmisenä olemisen käsitystä, koska se saa ihmisyyden näkymään itsekkäämpänä ja kylmempänä kuin mitä se todellisuudessa on. Suhdelo kuvaa ihmistä toisiin yhteydessä olevana toimijana. Koska ihmisenä olemista voi pohjimmiltaan pitää ihmissuhteessa olemisena, ihmissuhteisiin panostaminen on tehokkain tapa luoda hyvää elämää ja vahvistaa omaa hyvinvointia. Autolla Nepaliin -sisäpiirissä keskeisiin ihmissuhteisiin oli siis panostettu jo ennen projektin alkua. Projektin toteuttamisen perusta rakentuu näille ihmissuhteille. Projektin aikaisista, elokuvan kuvaamista kokemuksista syntyy myös läheisyyttä lisäävää yhteistä historiaa.

Läheisten luottomiesten sisäpiirissä henkilökemiat tuntuvat toimivan ja työnjako ja roolit syntyvät luontevasti. Jos epäselvää on, sitä selvitetään. Porukassa pohditaan myös vastuuta toisesta ja sitä, miten raskasta olisi olla vastuussa, jos kaiverille sattuisi jotain.

"Minä selviän ihan hyvin, mutta jos kävisi joillekin muulle kuskille jotain. Miten minä sen kanssa elän, että luottomiehen olen tiputtanut pakistanilaiseen järveen tai muuta vastaavaa."

Keskinäistä kannustusta löytyy. Myös vaikeita asioita jaetaan: epäilyksiä ilmaistaan ääneen ja tunteista puhumisen vaikeudesta keskustellaan. Myös pelkoja ilmaistaan puhumalla niistä useammassa yhteydessä. Toisen sitkeä työ noteerataan ja samalla tunnistetaan taustalla oleva paha olo. Läheisyys näkyy myös rukouksissa toisen terveyden puolesta. Kun yksi joukosta on varmistanut toisten pärjäävän, hän lentää takaisin Suomeen ja saman tien kaipaa sisäpiirin luokse jakamaan ainutlaatuista kokemusta. Matkalla sattuneen haaverin jälkeen jo Suomeen tullut sisäpiiriläinen pohtii, olisiko se voitu välttää, jos hän olisikin ollut mukana ja kuskia olisi vaihdettu useammin. Läheisyys näkyy siis myös yhteisvastuuna.

Optimaalisesti yhteisessä projektissa syntyy tekemisen ilon ja kannustavan, avoimen ilmapiirin muodostamaa synergiaa. Henkilökohtaiset onnistumiset ja kokemukset muodostuvat sisäpiirin jaetuksi todellisuudeksi, josta iloitaan yhdessä. Porukassa sekä autetaan toinen toisiaan että ymmärretään muiden sisäpiiriläisten olotiloja, kuten seuraava sitaatti kertoo.

*"Kun näki Juhon siinä... niin olin ihmetellyt miten se on jaksanut.
Se kuitenkin paahto menemään jokainen päivä ja antoi kaikkensa
siitä huolimatta, että siltä tuntui niin pahalta."*

Nämä kokemukset edistävät yhteistyö- ja ongelmanratkaisukykyä sekä luovuutta ja innovatiivisuutta, joita onnistumisessa tarvitaan. Uusiautun (2019, 99–100) mukaan tunne hyväksytyksi tulemisesta ja ryhmään kuulumisesta rakentaa työtyytyväisyyttä. Tässä yhteydessä voisikin puhua vaikka projektityytyväisyydestä. Arvelen löytäväni puheesta myös Huotilaisen ja Saarikiven (2018, 228) kuvaaman, tutkimuksessa selvitetyn kollektiivisen älykkyyden ilmiön. Se tarkoittaa tiimin, tässä tapauksessa sisäpiirin yhteistä ongelmanratkaisukykyä. Sitä edistävät puheenvuorojen jakaminen tasaisesti sekä hyvät empatiataidot.

Projektin loppuvaiheessa jaossa on sisäpiirin monessa yhteydessä jakamien lämpimien kiitoksien lisäksi tietoa ja kokemuksia, kun he kiertävät puhumassa kokemuksistaan. Projektin kunniaksi pidetään myös kiitosjuhlat matkasta kiinnostuneille ihmisille. Sisäpiiri on sekä antava että saava osapuoli. Ulkopuolisten ilmaisema hyväksyntä ja läheisyys ilmenevät myös kaveriporukan ilmaisemana tukena ja käytännön apuna auton valmisteluissa, hyväntekeväisyysmyynnissä ja tiedotuksessa.

Sisäpiirin läheiset ihmissuhteet muistuttavat myös Saaren (2015, 193, 196–197) kuvaamaa urheilulääkäri Aki Hintsan käytännön toimintamallia. Hän kuvaa teollisesti vahvistamattoman energiapyramidi-kuvionsa avulla ihmisen henkisen energian osia ja asettaa kolmiosaisen pyramidin pohjakerrokseen läheiset ihmissuhteet. Elokuvan projektissa sisäpiiriä yhdistävät jo ennen hanketta olemassa olleet suhteet: piiri rakentuu hyvin toisensa tuntevien ihmisten joukosta. Hintsan pyramidi koostuu ihmissuhteiden lisäksi energiaa antavasta työstä ja itselle varatusta ajasta.

Lähipiiri tarkoittaa läheisesti sisäpiiriä tukevaa joukkoa: niitä ihmisiä, joihin liittyy inspiroiminen ja inspiroituminen sekä eräänlainen vaikuttaminen. Lähipiiri tarjoaa myös kaveriapua. Kaverit kuvaavat projektia siistiksi ja haluaisivat olla mukana siinä. Lähipiiriä edustavat myös kotimaassa olevat auttajat, tukijoukko, joka hankkii kolarissa kärsineeseen autoon osat Suomesta ja lähettää ne lento-rahtina sisäpiiriläisille Intiaan. Lähipiiriin sisällytän myös sisäpiiriläisten Suomessa olevat perheenjäsenet. Aineistosta ilmenee heihin liittyvä läheisyys ja sen puuttumisesta kertova ikävä ja huoli, jos jotain matkalla sattuisi.

"Kannattaako sitä riskeerata ajaa, koska sitten jättäisimme meidän vaimot yksin."

Myös sisäpiiriin ulkopuolelta lausutut sanat projektista ja ennen kaikkea sitä toteuttavasta joukosta ilmaisevat läheisyys-käsitteen sisältämää välittämistä. Yksi psykologinen perustarpeemme, läheisyyden tarve tarkoittaa halua tuntea, että joku välittää meistä ja näkee meidät sellaisena ihmisenä, jona itsemme näemme (Martela 2015, 108). Voisi ajatella vaikkapa seuraavien sanojen ilmaisevan juuri tätä.

"Siitä huoku se valtava rakkaus siihen hyvän asian tekemiseen. Hyviin arvoihin ja oikeisiin asioihin. Se oli musta mahtavaa. Se vaan paisto siitä läpi. Ajattelin että: "Jes miten siistiä!". Tämän on oltava maailman siistein jengi. Tää on kova juttu."

Kertoessaan innostuksestaan ja unelmastaan sisäpiiri jakaa siis hyvää toisille, tartuttaa tunteita. Tämä toteutuu lähipiiriin lisäksi laajemminkin. Tunteiden tartuttamisen taustalla voisi olla peilisoluiksi kutsuttu aivojen peilineuronijärjestelmä, joka jäljittelee ja peilaa ihmisten välistä kanssakäymistä ja sen osana. Aivoissa siis aktivoituu toisen toimintaa seuratessa sama solu tai soluja kuin mitkä ovat aktiivisia omassa päämäärätietoisessa toiminnassa. Aivojen peilisoluverkoston löysi italialaisten tukijoiden ryhmä 1990-luvun puolivälissä tutkiessaan maka-kiapinoita. Aistihavainnot aktivoivat järjestelmän esitietoisesti, siis ennen kuin aivot kognitiivisesti ehtivät käsitellä havainnoista kertyvää tietoa tunteiksi tai järjestelmällisiksi ajatuksiksi. (Kohler ym. 2002, 846; Paavilainen 2016, 253–254.) Järjestelmä koodaa erityisesti sellaisia abstrakteja päämääräsuuntautuneita toimintoja, jotka liittyvät sekä oman toiminnan suunnitteluun että toisten ihmisten toiminnan päämäärien tulkitsemiseen (Paavilainen 2016, 254). Voikin ajatella

peilisolujen toimivan sekä tunteiden tunnistamisen tukena ja sen hyödyntämisessä ja olevan mukana tartuttamassa tunteita ihmisestä toiseen. Projektin aikana sisäpiiri jakaa kokemuksia ja tarinoita sosiaalisessa mediassa. Seuraajat kuulevat käytännön kokemuksia matkalta, näkevät Turkin upeita auringonnou-
suja kuumailmapalloon ja kuulevat Iranin uskomattoman ystävällisestä kansasta. Virittäisivätkö peilisolut seuraajien ja kuulijoiden omia mielessä uinuvia toimimisen unelmia. Samaistuminen Juhon ja kumppaneiden etenemiseen, haasteiden peittoamiseen ja matkan jatkumiseen saavat kenties samalla kuvittelemaan itseä merkityksellisellä matkalla – olkoon oma unelma sitten matka tai jokin muu päämäärätietoinen projekti.

Projektiin kytkeytyvä piiri koostuu projektin toteutumiseen oleellisesti liittyvistä yksilöistä ja ihmisryhmistä, joita seuraavassa kuvaan. Tässä piirissä läheisyys ilmenee suomalaisen joukkorahoituksen onnistumisena. Kun tunteet, esimerkiksi sisäpiirin innostus tarttuu, mukaan kastittomien eli arvottomina pidettyjen ihmisten kylien kehittämiseen lähtevät myös nepalilaiset ja Nepalin valtio. Valtio rakentaa yhdelle koululle seinät ja kaivon sekä palkkaa lisäopettajan. Myös varakas maanomistaja osallistuu projektiin.

”Paikallinen rikas maanomistaja lahjoitti toisen koulun maat kylälle. Siihen asti koulu oli ollut mailla laittomasti.”

Lasken läheisyyteen myös yhteistyön Nepalin suurimman puhelinoperaattori Ncellin kanssa. Vaikka kyseessä on yritys, yrityksessä päätöksiä tekevät ihmiset. Kouluista hyötyvät ja iloitsevat kastittomien kylien asukkaat määrittelen myös projektiin kytkeytyvään piiriin. Läheisyys heihin nostaa projektin käynnistäjälle Juho Leppäselle pintaan niin paljon tunteita, ettei niitä tahdo edes tunnistaa. Koko kylä on paikalla, kun sisäpiiriläiset tulevat käymään ja katsomaan, mitä on saatu aikaan. Myös elokuvan katsojat voi lukea tähän projektiin kytkeytyvään piiriin: heidän lipputulojensa tuotot menevät hyväntekeväisyyskäyttöön ja myös heitä kannustetaan toteuttamaan toisia auttavia unelmia.

Läheisyys ilmenee myös aivan **satunnaisten ihmisten piirissä**. Sisäpiiriä kohtelevat hyvin niin avuliaat poliisit Intiassa, Mumbain majapaikan ystävälliset ihmiset, köyhyydestä huolimatta lämpimät nepalilaiset ja ystävälliset iranilaiset.

”Iranilaiset ovat itse vieraanvaraisuuden ja ystävällisyyden perikuva. Meidän automme tuotiin liikkuvasta moposta granaattiomena ja viinirypäleitä. Tietullit eivät halunneet ottaa meiltä vieraina maksua. Ja säännöstellyillä bensa-asemilla joku aina hymyssä suin antoi meille omasta tankkausoikeudestaan.”

Läheisyyttä koskevista tuloksista tunnistan dialogisuuden ilmiön. Erityisesti sisäpiirin kesken ilmenee dialogisuutta, jota Wahlström ja Törrönen ym. kuvaavat jaetun asiantuntijuuden ja vastavuoroisuuden ilmiönä. Siihen kaikki osapuolet vaikuttavat ja ovat sitä osaltaan luomassa. Tavoitteena on yhteisen ymmärryksen luominen käsillä olevista asioista. (Mönkkönen 2018, 107–108.) Dialogisuus on myös yksi Riikosen (2013, 271) kuvaaman uuden työn luonteenomainen piirre ja elinvoiman kokemuksen taustalla, oli kyseessä sitten työ, harrastus, uskonto, leikki tai rakkaus. Mikäli elinvoima kasvaa suhteessa hyvään kanssakäymiseen ja dialogisuuteen, kaikki kulloisiinkin tilanteisiin liittyvät osapuolet voivat kokea elinvoiman tunteen, jonkinlaisen maailman ja osaamisen laajenemisen tunteen toisin kuin kilpaillessa, jolloin osa voittaa ja osa häviää. Dialogisuudessa eri vaihtoehdot ja näkökulmat limittyvät ja muodostavat yhteisen kuodelman, jollaista yksikään osapuoli ei pysty yksin muodostamaan.

8.2 Merkityksellisyys itsensä ylittämisenä: hyvän tekeminen unelmana

Autolla Nepaliin -elokuvassa ilmenevää hyvän tekemistä voisi määritellä sanalla unelma ja kuvata tarkemmin sanaparilla unelmasta suunnitelma. Luonnehdinkin hyvän tekemisen tässä yhteydessä unelman toteuttamisen kaarena aina idean syntymisestä toteutukseen ja seurantaan ja siitä vielä eteenpäin kokemuksen jakamiseen. Aineistossa unelmaa on luonnehdittu muun muassa asiana, jonka syntymisen jälkeen huomaa sisällään jatkuvasti. Se asettuu kaiken muun yläpuolelle, pitää hereillä ja vie eteenpäin. Vaikka en ole luokitellut aineistosta erikseen unelmapuhetta, käytän sitä tässä jonkinlaisena flow-ilmiöön yhteydessä olevana lähtöoletuksena, projektin moottorina.

Projekti käynnistyy ja saa voimansa Juho Leppäsen kohtaamisista nepalilaisten kanssa sekä heitä koskevan kastijärjestelmän julmuuden näkemisestä. Koska kastittoman ihmisen koskettaminen saastuttaa koskettajan, kastiton hämmentyy kättelystä. Jotta kastittomien kohtelu muuttuisi, tarvitaan aiemmasta poikkeavaa ja yleisiä toimintatapoja kyseenalaistavaa toimintaa. Juho Leppänen haluaa toimia toisin.

"Minun nimeni on Juho, ja mun unelmana on ajaa autolla Nepaliin hyvän asian puolesta. Aloin unelmoida siitä, että voisin jotenkin vaikuttaa - näiden sorrettujen elämässä."

Kun Juho tunnistaa Nepalin kastijärjestelmään liittyvän sorron, hän tunnistaa samalla tuon koko järjestelmän horjuttamisen mahdottomuuden ja epärealistisuuden. Taustalla olevan ilmiön hän haluaa esitellä myös muulle sisäpiirille. Päästäkseen käsiksi mahdottoman kokoiseen ongelmaan, Juho pilkkoo sen saavutettavan kokoisiksi osiksi ja lähtee liikkeelle käytännöllisemmistä pienistä toimenpiteistä. Hän tunnistaa vastuunsa sekä mahdollisuudet, joita oma parempi elämäntilanne suo. Kun ison ongelman lohkaa yksittäisten ihmisten kokoiseksi, mahdollisuus tehdä hyvää yksilöiden tasolla alkaa hahmottua. Tuomalla turvakodin naisten valmistamia koruja Suomeen ja myymällä niitä täällä, sisäpiiri voi koota rahaa kastittomien kylien koulujen avuksi. Unelma tarkoittaa

alusta saakka hyvän tekemistä: sitä elokuvassa myös painotetaan. Juhon tekemistä vauhdittaa itselle merkityksellinen unelma, jonka toteuttaminen auttaa heikommassa asemassa olevia. Unelma-sanaa elokuvassa käytetään usein ja se kuvaakin koko Autolla Nepaliin -projektissa tapahtuvaa hyvän tekemistä parhaiten. Myös elokuvan koko nimessä tuo sana on: Autolla Nepaliin – Unelmien elokuva.

Unelmasta siirrytään nopeasti suunnitelmaan eli siihen, mitä toteutumisen eteen pitää tehdä. Jos perusongelmaa eli kastijärjestelmän sortoa miettii liian pitkään, valtaa voimattomuus ja pienuuden tunne. Kun keskittyy tehtävään ja siihen, että tekee edes jotain, vaikka ei koko maailmaa kerralla yrittäisikään muuttaa, unelma alkaa toteutua käytännössä. Unelman eteen ollaan myös valmiita tekemään töitä.

"Monesti ihmiset sekoittaa toiveet ja unelmat. Unelman ja toiveen ero on mielestäni tosi simppele. Toive on sellainen jonka eteen et ole valmis tehdä duunia, mutta se olisi tosi siistiä jos se tapahtuisi. Unelma on taas sellainen jonka eteen sä olet valmis tekemään duunia. Se on sellainen asia, että mä en saa minkäänlaista rauhaa ennen kuin se on oikeasti tehty."

Seuraavaan kuvioon (4.) olen kiteyttänyt unelman palapelin paloista muodostuvaksi tähdeksi. Taustalla on sisäpiirin tietoisuus kokonaiskuvasta ja tätä symboloi tähden muoto. Hyvän tekemisen tähti muotoutuu tehtävä eli pala kerrallaan: palat ovat saavutettavan kokoisia, koska koko ongelmaa on mahdoton ratkaista.

"Kastijärjestelmän sorron horjuttaminen, edes jollain tasolla, tuntui niin kaukaiselta unelmalta, että päätin pysyä järkevänä, ja lähteä liikkeelle jostain käytännöllisen pienestä."

Liikkeelle lähdetään siis Juho Leppäsen kuvauksen mukaan pienestä. Juholle aukeaa mahdollisuus tukea heikossa asemassa olevia turvakodin naisia myymällä heidän valmistamia helmiä Suomessa. Korujen saaminen Suomeen myyntiin tuntuu toteutuskelpoisen kokoiselta suunnitelmalta.

Perusajatus eli unelma on selvillä, mutta epäselvää on se, mitä sen saavuttaminen lopulta vaatii. Se riittää liikkeelle lähtemiseen. Palaset, merkityksellisen

unelman palapeli muotoutuu siis matkan varrella ja tästä sisäpiiri on tietoinen.

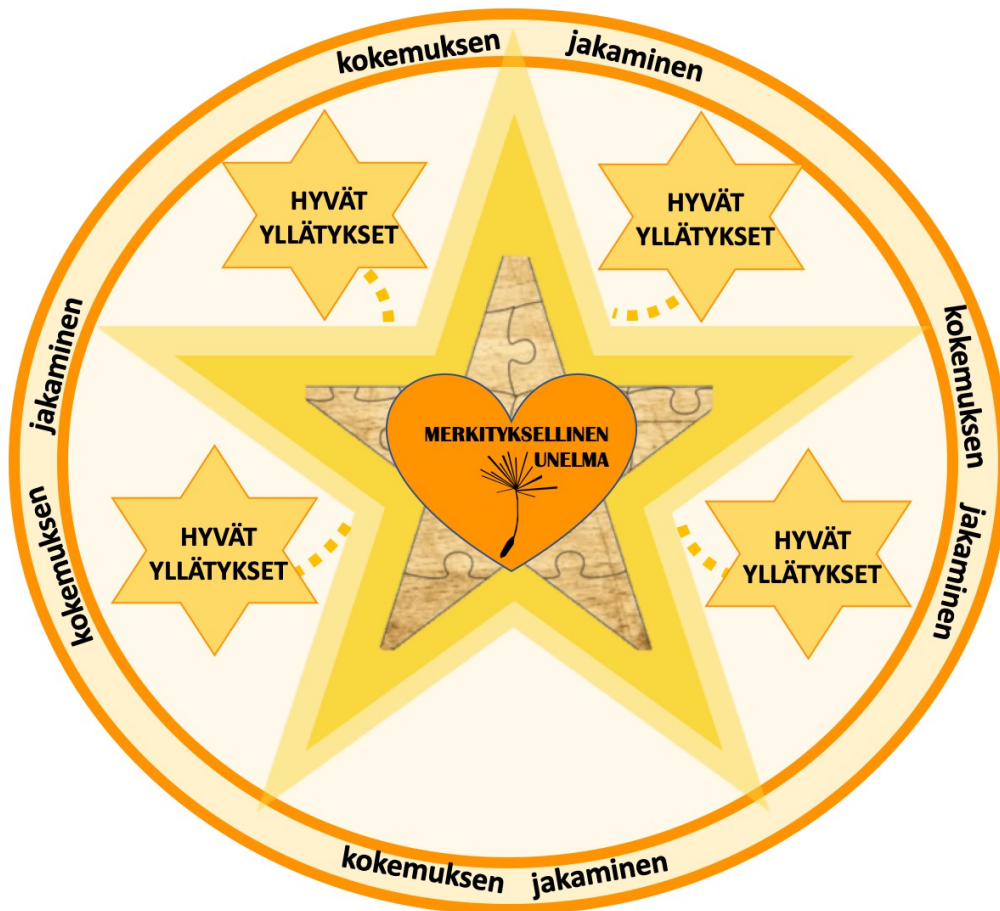
"Ei tiedä yhtään mitä on edessä ja silti haluaa saada tämän aikaiseksi - ja päästä perille ja takaisin vielä."

Osa paloista tulee sisäpiirille yllätyksenä, kuten esimerkiksi seuraavassa kuvattu nepalilaisten lähteminen mukaan kastittomien kylien kehittämiseen. Kutsun näitä yllätyksellisiä unelman toteutumisen paloja sanaparilla hyvä yllätys.

"Meidän unelman yllättävin käänne oli kuitenkin nepalilaisten lähteminen mukaan kastittomien kylien kehittämiseen. Emme osanneet edes unelmoida sellaisesta. Nepalilainen valtio rakensi yhdelle koululle seinät, uuden kaivon, ja palkkasi lisäopettajan."

Koska aineistosta nousee paljon tällaisia hyviä yllätyksiä ja ne myös osittain edistävät toteutumista merkittävästi, nostan ne unelman toteuttamista vauhdittaviksi tekijöiksi. Mukana toteutumista tukemassa ovat muun muassa aiemmin mainitsemani paikallinen varakas maanomistaja sekä puhelinoperaattori Ncell.

*"Aivan mieletön oli tuo kokous Ncellin kanssa.-
- Ne lähtevät tukemaan luultavasti moneksi vuodeksi tätä projektia."*



Kuvio 4. Hyvän tekemistä elokuvassa kuvataan merkityksellisenä unelmana

Tärkeää sisäpiirille on myös se, että kaikki mitä myydään - esimerkiksi projektin mainostila - menee suoraan Nepaliin lasten koulutuksen hyväksi. Asia kerrotaan elokuvassa ja projektin nettiseuraaajille. Myös tiedotustilaisuudet Nepalissa ja media Suomessa levittävät sanaa. Aikaansaaminen konkretisoidaan kertomalla, mitä toimenpiteistä seuraa ja missä seuraukset näkyvät ja kuinka kuka tahansa voi osallistua vaikka ostamalla koruja verkkokaupasta tai osallistumalla joukkorahoitukseen. Elokuvassa kerrotaan myös konkretisoitumiseen liittyvistä tunteista. Esimerkiksi Princess Home-turvakoti on saanut korujen myyntituloilla rakennettua katulapsikodin, laajennettua turvakodin toimintaa ja avattua liikkeen Kathmandun keskustaan. Myös kylä on kohentunut monin tavoin. Kolmen vuoden aikana koulusta on tullut puolet isompi ja siellä käy tuplasti enemmän lapsia. Mainosmyynnin muutamilla tuhansilla euroilla lapset saavat merkittävästi paremman koulutuksen. Elokuvan julkaisemisen jälkeisestä, sen ulkopuolisesta

aineistosta selviää, että kokonaistuotoilla on saatu aikaan myös paljon enemmän alkuperäisen tavoitteen mukaista hyvää kastittomien elämään.

Elokuvassa unelma eli hyvän tekeminen kytketään myös laajempaan kokonaisuuteen eli kerrotaan siitä, miten yksittäisten ihmisten unelma saa myös projektiin kytkeytyvän, samaa asiaa edistävän piirin laajenemaan. Tästä olen edellä maininnut esimerkkeinä maan lahjoituksen ja valtion anteliaisuuden. Yhteistyö puhelinoperaattori Ncellin kanssa tuottaa kaksi koulukeskusta vessoineen, pihoineen ja muureineen. Näitä voisi ajatella eräänlaisina renkaina vedessä. Juhon tapa lähestyä isoa ilmiötä tekemällä sitä, mitä voi, saakin aikaan hyvän tekemisen laajenemisen. Hyvän tekemisen unelma ikään kuin tarttuu. Olisiko kyse myös mainitsemastani tunteiden tarttumisesta ihmisten välillä: innostamisesta ja aineistossa myös viestinnän yhteydessä kuvatusta innostuksen tarttumisesta?

Unelman seuraaminen tuottaa sen toteuttajille yllättäviä kokemuksia. Vaikka mielessä on tavoite, lopputulos myös yllättää.

”Ei sitä olis uskonut mitä tästä projektista tulee silloin pari vuotta sitten kun lähdettiin tekemään. Kun käveltiin tuohon... ja näin tämän koulun ja sain koskettaa sitä ensimmäistä tiiltä. Mä mietin, että kuinka paljon tässä on ollut duunia, että nämä on kannettu kaikki tänne. Ja me ollaan saatu olla osana sitä, ...että tämä koulu on täällä.”

Kutsun tässä yhteydessä kolmea asiaa kokemuksen jakamiseksi. Aiemmin mainittujen sanan leviämisen ja hyvän tekemisen jakamista on itse tarinan jakaminen. Kun unelma on toteutunut, sisäpiiri oivaltaa sekä kokemuksen jakamisen vaikutuksen. Siitä syntyy ajatus, että mitä useampi tarinan kuulisi, sitä useampi lähtisi unelmoimaan ja tavoittelemaan merkityksellisiä unelmia.

Hyvän tekeminen ilmenee aluksi sellaisen tarpeen tunnistamisella, johon jollain pienellä, toteuttamiskelpoisella toimenpiteellä itse pystyy vastaamaan, tuottamaan jotain toista ihmistä auttavaa. Siihen liittyy tunne itselle merkityksellisestä unelmasta, halu tehdä asioita tuon unelman toteuttamiseksi ja konkreettiset toimenpiteet asian edistämiseksi. Hyvän tekeminen ilmenee myös uutena paikalli-

sena yhteistyönä sekä konkreettisina turvakodin ihmisten ja kastittomien elämään myönteisesti vaikuttavana olosuhteiden kohentumisena ja paremman elämän edellytyksinä.

8.3 Merkityksellisyys itsensä toteuttamisena: vapaaehtoisuus

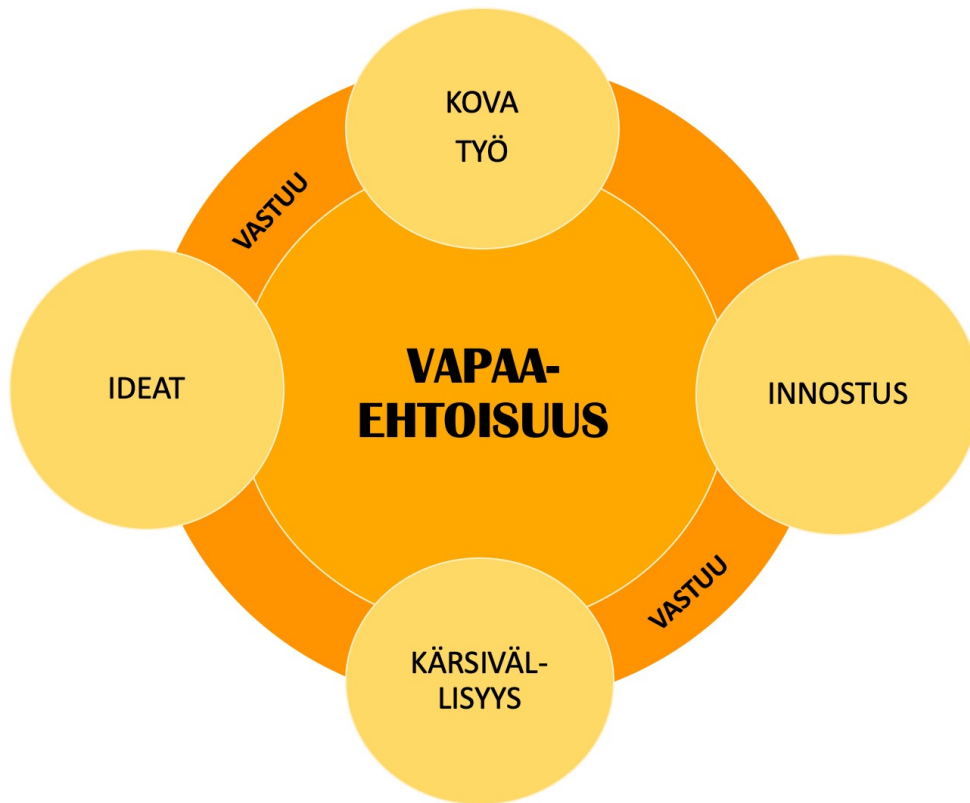
Autolla Nepaliin -elokuvassa vapaaehtoisuus on jo koko projektin lähtökohtana. Varsinaista vapaaehtoisuutta kuvaavaa puhetta on merkityksellisyyden käsitteen alla vähemmän kuin muiden osa-alueiden puhetta. Toisaalta koko projekti ja sitä kuvaava elokuva lähtee vapaaehtoisesta valinnasta: itselle arvokkaan hyväntekeväisyysunelman toteuttamisesta. Vapaaehtoisuus ikään kuin läpäisee koko elokuvan. Aineistossa vapaaehtoisuus näkyy **ideoiden** kirjona, innostumisena itselle merkittävistä asioista ja uskalluksena kuunnella niitä huolimatta epäilevistäkin kommentteista. Toisaalta epäilijöiden rinnalla on merkittävä määrä kannustajia ja kanssainnostujia.

Kun vapaaehtoisuuden kautta löytynyttä ideaa alkaa toteuttaa, se tarkoittaa kovaa **työtä** ja **kärsivällisyyttä**. Toteutukseen liittyy **vastuu**, jota kukaan muu ei kannaa, vaikka mukana olisi isompikin joukko. Töitä on tehtävä ja aikaiseksi pitää saada, jotta vapaaehtoinen unelma konkretisoituu. Tähänkin ilmiöön elokuvassa viitataan: moni haluaa reissulle, mutta ei vain saa aikaiseksi.

”Joku ehkä haluaisi itse lähteä sellaiselle reissulle, mutta ei ole saanut aikaiseksi.”

Aineistossa ilmenee vahvasti sekä oma **innostuminen** että toisaalta myös innostuksen tartuttaminen toisiin. Innostunut sisäpiiri saa myös muut tahot tarttumaan ideaan. Sisäpiiri kannustaa myös puhumaan unelmista julkisesti. Se saa ihmisiä mukaan.

”Kerro siitä julkisesti, niin joku saattaa lähteä siihen mukaan tai joku saattaa innostua siitä. Niin kävi ainakin meillä.”



Kuvio 5. Vapaaehtoisuuden ilmeneminen Autolla Nepaliin -elokuvassa

Voisi ajatella, että projektissa vapaaehtoisuus toteutuu perustarpeena. Sehän määritellään itseilmaisuna eli mahdollisuutena tehdä sellaisia asioita, joista itse innostuu ja joille antaa arvoa. Se tarkoittaa autonomiaa eli valintoja omilla ehdoilla, oman kiinnostuksen perusteella ilman ulkoa tulevaa kontrollia. (Martela 2015, 83.) Vapaaehtoisuutta symboloi elokuvassa esitetty ajatus siitä, että elämän voisi nähdä täynnä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoisia ideoita. Valintavaiheessa ja hankkeen käynnistysvaiheessa innostus ei herättyään anna rauhaa ennen kuin sen eteen on tehty asioita. Tästä puhuvat niin Juho Leppänen kuin elokuvaan haastateltu Arman Alizadkin. Kyse on nimenomaan sisäisestä tunteesta – ei jonkin ulkoisen tahon tarjoamasta ideasta.

"Mutta meillä oli vaan ihan älytön palava halu tehdä tämä ja se oli varmaan se joka piti sen hengissä. Se intohimo ja rakkaus siihen oli niin paljon isompi kuin kaikki muu."

8.4 Merkityksellisyys itsensä toteuttamisena: kyvykkyys

Aineiston perusteella kyvykkyuden teema ryhmittyy oppimisen ja kehittymisen, osaamisen ja osaamisen esteiden tunnistamisen sekä voimanlähteiden tunnistamisen ympärille. Niitä olen kuvannut kuviossa 6. Käsitykseni mukaan sitä minkä tunnistaa, voi muuttaa ja hyödyntää. Tässä tapauksessa se liittyy kyvykkyuden kehittämiseen.



Kuvio 6. Kyvykkyuden osa-alueiden näkyminen Autolla Nepaliin -elokuvassa

Kyvykkyyttä koskevasta aineistosta erottuu erityisen vahvasti **oppiminen ja kehittyminen**. Oppimisen syyt vaikuttavat olevan sisäisiä: itselle arvokkaita ja motivoivia unelmia, jotka muotoutuvat tavoitteiksi sekä asioiksi, joiden eteen on valmis tekemään töitä. Tästä puhuvat sekä Autolla Nepaliin -sisäpiiri että elokuvaan haastateltu Arman Alizad. Kyvykkyys onkin sellaisten innostavien asioiden tunnistamista, jotka edellyttävät kehittymistä, jota pidämme itsellemme mahdollisena. Hiukan huvittavastikin elokuvassa vertailtiin projektin nuorten vetreiden

miesten osaamisen ja 60-luvun lähetyssaarnaajanaisten välillä – se antaa vauhtia oman osaamisen määrittelyyn.

"Mä ajattelin jos 60-luvulla jotkut lähetyssaarnaaja-mammat ovat ajaneet yksin sinne Kleinbussilla, niin miksi ihmeessä sinne ei 2010-luvulla hyvin vetreät nuoret miehet pääsisi ajelemaan samaa reittiä tai edes samaa välimatkaa? Mikä siinä olisi muka niin vaikeata? Top Gearin sanoin: "How hard can it be?"

Elokuvassa ilmenee **osaamisen tunnistaminen**, joka tarkoittaa tietoisuutta omista kyvyistä, vahvuuksista ja siitä, mitä saa aikaan. Se puolestaan on yhteydessä hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen vahvistaen niitä. (Ryan & Deci 2000). Oman osaamisen tunnistamisen voi nähdä henkilökohtaisena hyvinvointia ja onnistumista tukevana kasvu- ja kehitystarinana. Osaamisen tunnistamisen yhteydessä nostan esille myös omaan projektiin liittyvän luottamuksen sekä sen, kuinka paljon muuta siihen vaikuttavat.

"Aika usein ihmisten unelmien toteutumisen esteenä on se, että he antavat muiden ihmisten vaikuttaa siihen luottamukseen, että voiko se unelma toteutua."

Varsinaisen oppimisen sekä olemassa olevan osaamisen tunnistamisen lisäksi teemaan liittyy **oppimisen ja kehittymisen tarpeiden tunnistaminen**: mitä minun pitää oppia, että saan toteutettua tämän unelman ja kuljettua kohti tavoitetta. Matkalla Nepaliin yksi joutuu opettelemaan oikeanpuoleisella autolla ajamista. Toisen ja kolmannen hommana on selvittää auton korjauksen edellytyksiä ja varaosia Intiassa, johon kyseistä automallia ei ole koskaan tuotu. Rakennekaavioita ja osanumeroita kartoitetaan Saksan kautta, jotta varaosia saadaan tilattua Turkista. Oppiminen onkin yllättävien tilanteiden ratkaisemista oudoissa olosuhteissa. Myös oman osaamattomuuden tunnistaminen auttaa, koska se tekee näkyväksi, mitä pitää oppia ja missä kehittyä. Siinä paikallaan ovat monenlaiset kysymykset, joita kysymällä ja myöhemmin selvittämällä projekti etenee. Mieltä askarruttavien kysymyksien ratkeaminen palkitsee: tunne omista kyvyistä ja selviämisestä laajenee.

"Ja siinä ruvettiin miettimään pystytäänkö ajamaan kaksistein. Alettiin kysymään Suomesta haluaako joku tulla kolmanneksi kuskiksi mukaan. Pääseekö Intiaan? Pääseekö Nepaliin? Miten pääsee? Pääseekö ollenkaan?"

Dweck (2006, luku 1) kirjoittaa oppimisesta ajattelutavan, uskomuksien ja mielen merkityksien (mindset) muokkaamisena. Aikaansaamiseemme vaikuttaa keskeisesti se, mitä uskomme saavamme aikaan ja mitä uskomme voivamme tehdä. Kun mietitään kulloisessakin hetkessä tapahtuvaa ihmisen venymistä, nämä ajattelutapaan liittyvät asiat ovat oleellisia. Jos tätä kokonaisuutta kutsutaan asenteeksi, sen voi jakaa kahteen erilaiseen: kasvun (growth mindset) ja muuttumattomuuden asenteeseen (fixed mindset). Kasvun asenne sisältää ajatuksen ominaisuuksien kehittämisen mahdollisuuksista, siitä, että huonoja taitoja ja valmiuksia voi kohentaa jopa erinomaisiksi. Kasvun asenne tarkoittaa näkemystä siitä, että kykyjen kehittäminen onnistuu. Muuttumattomuuden asenne taas sisältää ajatuksen siitä, että ihmisen ominaisuuksien tyypillinen piirre on muuttumattomuus: ne ovat synnynnäisiä ja kiveen hakattuja. Edellä projektia tarkastellaan kysymysten kautta ja kysymykset voivatkin olla myös omien uskomuksien ja ajattelutavan tunnistamisen apuvälineitä. Ne auttavat tunnistamaan, mihin pystytään ja mikä on mahdollista.

Ajattelutavat ja uskomukset voivat olla myös kyvykkyyden käytön ja projektin etenemisen **esteinä**. Muina sisäisinä esteinä ovat omat pelot ja ajatus riittämättömyydestä. Onko oleelliset asiat huomioitu ja entä jos ei ole, kuinka sitten toimitaan. Kun unelma saa vauhtia, ei aina oikein tiedä kuinka sitä veisi eteenpäin. Toisaalta todetaan, ettei kaikkia mahdollisia ongelmia ei edes pidä yksilöidä. Liian yksityiskohtaiset suunnitelmat voivat saada projektin tuntumaan ylittämättömältä suoritukselta. Oleellista on kuitenkin edetä toimenpiteissä tunnistetuista esteistä huolimatta. Myös ulkopuolisten pessimistiset näkemykset riskeistä ja esteistä tunnistetaan mahdolliseksi esteeksi.

"Ennen reissua kun kerto tästä muille - mitä ollaan tekemässä - niin vanhemmat ihmiset pelotteli että, onko tässä mitään järkeä? Tehän kuolette sinne."

Kyvykkyyden kehittämisessä myös sitä tukevien **voimanlähteiden tunnistamisella** on merkitystä. Voimanlähteet ovat sekä pitkäkestoisempia että toisaalta hetkeen liittyviä. Tietoisesti asioita tarkasteleva ihminen tunnistaa sen, mikä aut-

taa juuri nyt jatkamaan. Tietoinen huomiointi auttaa suhteuttamaan epävarmaakin tilannetta aikaisempiin kokemuksiin ja huomaamaan vertailussa sen, mikä tukee omien tavoitteiden toteutumista. Tässä kyse on aiemmin kuvaamastani resilienssistä, jota Gillespie ym. määrittelevät seurauksena yhä uudelleen toteutuvasta, mukautuvasta selviytymisestä. Rutter toteaa sen syntyvän ennen kaikkea psykologisista ja fysiologisista selviytymisen kokemuksista – ei niinkään ulkopuolisista suojaavista tai riskitekijöistä (Poijula 2018, 64.) Havainnot liittyvät myös toivoteorian ilmentämään toimintamuotoiseen toivoon: toivoteoriassa toivo on ennen kaikkea ajatteluun liittyvä prosessi. Tyypillisesti siihen liittyy omien sisäisten, onnistumista tukevien viestien vahvistaminen. (Snyder, Rand & Sigmon 2017, 28.) Voikin ajatella, että osatavoitteissa onnistuminen ja sitä kautta koko projektissa eteneminen tarkoittaa samalla myös juuri noiden mainitsemieni voimanlähteiden tunnistamista, joka puolestaan tuottaa etenemistä tukevia myönteisiä tunteita. Toivon tunteen pysyessä riittävän korkeana, vastoinkäymiset eivät lannista niin pahasti kuin toivon kokemuksen jäädessä matalaksi. Tätä on selitetty sillä, että vahvan toiveikkaat ihmiset löytävät useampia vaihtoehtoisia reittejä tavoitetta kohti ja saavat itsensä myös toimimaan sen eteen. (Snyder 2000, 11.)

Vaikka Autolla Nepaliin -sisäpiirin auto on se vähän ajetumpi kulkupeli, joka saattaa tehdä tenän, sekään ei näyttäydy suurempana huolenaiheena, kun paluumatkalla päästään Euroopan puolelle. Nyt auton jämähtämisestä ei enää lankea sakkoja. Kyvykkyys on myös kykyä tunnistaa voimanlähteiksi piilovoimia – se on ajattelutavan kehittymistä ja kehittämistä sekä oppimista aikaisemmasta.

"Kun vihdoinkin ylitimme Bosphorus-salmen ja olimme Euroopassa, tuntui kuin mikään ei olisi pidätellyt meitä. Enään ei reitin varrella varmasti olisi ongelmallisia tulleja, myöhässä olevia laivoja, kadonneita kontteja, kirkkoveneen kokoisia lauttoja tai hämmennystä aiheuttavia terroristeja. Auton jämähtämisestä EU:n sisällä ei olisi edes tullut sakkojakaan."

Yksi voimanlähteistä liittyy kanssaihmiin. Kun projektin esteitä tunnistaa, niitä voi taltuttaa ja omaa kyvykkyyttä kehittää vaikka jakamalla tunteja kaverin kanssa. Tähän poimin esimerkiksi reissussa räjähtämisen ja uupumisen. Tämän ilmiön toinen puoli ja ratkaisu löytyy toisesta merkityksellisen elämän edellytyksestä eli läheisyydestä.

"Se on pientä masennusta ehkä. Välillä reissun päällä räjähtäytyy, ja tulee pientä uupumusta. Niitä pitää käsitellä kaverin kanssa, muiden ihmisten kanssa. Yksin ei selviä, se on selvä asia. Sen olen ainakin oppinut."

Kokemuksista otetaan opiksi ja päämäärää kirkastetaan hämärien hetkien jälkeen. Oppimiseen liittyy luottamus: ajatus siitä, että huomenna on huomisen ratkaisut. Kun tätä tarkastellaan resilienssin valossa, huomio kiinnittyy Zautran mainitsemiin haavoittuvuus- ja resilienssitekijöihin. Ne heijastuvat kehon ja käytöksen lisäksi ajatteluun ja tunteisiin. Niihin puolestaan vaikuttavat yksilön itseä koskevat hallinta- ja osaamiskäsitykset, jotka ilmenevät toisaalta epätoivon, pessimismin ja avuttomuuden tunteina tai toisaalta optimismina, toimintana ja toivona. (Poijula 2018, 32–33.) Juuri tämä jälkimmäinen ilmenee projektissa: luottamus, jota voisi kuvata optimismina ja toivona. Samalla näkyy myös tämän tyyppisen projektin luonteen hyväksyminen: isoissa projekteissa on aina vaikeuksia. Niiden hyväksyminen lienee osa optimistisen toiminnan osaamiskäsitystä.

"Nyt on taas intohimo ja rakkaus työhön voittanut kaiken mahdollisen mitä sen ympärillä on - vastoinkäymiset, mahdolliset vaikeudet, turpiin saannit ja mitä tahansa mitä matkanvarrella voi tulla. Vaikeuksia tulee aina olemaan kun koettaa isoja projekteja"

Kyvykkyyttä pitää yllä, edistää ja kehittää vahva, tavoitteeksi muokattu unelma. Se antaa syyn oppia ja toimii jonkinlaisena Autolla Nepaliin -tähtikartan kiintopisteenä, johtotähtenä. Koko matkan ajan tapahtuvaa oppimista edistävät sekä kysymykset että toisaalta osaamisen ja voimanlähteiden tunnistaminen. Olen nimennyt erikseen lähtövoimat, joista esimerkiksi Juhon kokemus nettikauppayrittäjänä antaa uskoa Nepalista haettavien korujen myymiseen. Hankkeen aikana kyvykkyys tavallaan pinoutuu tai kerrostuu. Kun sisäpiiri tunnistaa onnistumista, osaamista ja voimanlähteitä, toteaa sitä ääneen tai kiittää toisiaan, kyvykkyys kerrostuu ja antaa voimia oppia lisää ja ratkaista uusia ongelmia. Erikseen määrittelämäni esteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja selvittäminen muotoutuu myös voimanlähteeksi.

Kyvykkyys ja oppiminen tarkoittaa yhden sisäpiiriläisen sanojen mukaan liikkumista epä mukavuusalueella. Sen hän kiteyttää taitavasti ja koko hanketta kuvaavasti.

"Epä mukavuusalue. Se on muodikas konsulttiana, mutta se pitää paikkansa. Se on se missä tapahtuu niitä taikuuksia. Se missä kaikki kasvu ja kehitys tapahtuu. Ja yleensä ihminen mieltää riskiksi sen, että lähdetään tuntemattomalle maaperälle heilumaan, - missä ei ole aikaisemmin itse ollut, ja mitä ei ole tehnyt. Mutta kuten sanottu, se on ainut, ja paras tapa tehdä jotain uutta uudistavaa hienoa juttua."

Olisiko tämä epä mukavuusalueella toimiminen juuri sitä tietoisuuden epä järjestyttä eli psyykkistä entropiaa, jota kuvataan flow:n vastakohtana. Siinäkin kyse on aikomusten kanssa ristiriidassa olevasta ja niitä jarruttavasta informaatiosta, joka hajottaa psyykkistä energiaa. Kamppailussa itsen puolesta entropian kanssa ja sen voittamiseksi päämääränä on tietoisuuden järjestäminen ja tarkkaavaisuuden hallinta. (Csikszentmihalyi 2005, 64, 66, 68, 70–71.) Ajattelen ja tulkitSEN matkan varrella, tunnetason epä mukavuusalueella ilmenneiden ongelmien ratkaisemisen muodostavan jonkinlaisen flow-hetkien ketjun, jonka kautta sisäinen järjestys muotoutuu ja kasvaa muuttumalla yhä kompleksisemmaksi differentiaation ja integraation kautta.

Tässä differentiaatio tarkoittaa etenemistä kohti meidät muista erottavaa ainutlaatuisuuden tilaa ja integraatio liittymistä ulkopuolellemme olevaan eli toisiin ihmisiin, kokonaisuuksiin ja ajatuksiin. Flow-hetkiin liittyvien haasteiden selvittäminen kasvattaa pystyvyyden tunnetta ja sitä kautta omaa ainutlaatuisuuden kokemusta. Mikäli kompleksisuuden kytkee vain differentiaatioon, sen voi nähdä myös kielteisenä käsitteenä. Autonomisten tekijöiden sisäistä järjestystä luova integroituminen kuitenkin tasapainottaa kokonaisisuuden ja johtaa itsen kasvuun. Juuri vapaa toiminta toiminnan itsensä takia ilman ulkoista motivaatiota tuottaa kehitystä ja kasvua. (Mts. 71–72.) Jotenkin elokuva tuntuu kertovan tarinaa paitsi vapaaehtoisesta hyväntekeväisyysprojektista, myös vapaaehtoisesta ja tietoisesta hakeutumisesta kehittymään ja kasvamaan henkisesti. Vaikka syyt olisivat tiedostamattomia, mahdollisuus kutsuu. Sisäpiiri uskaltautuu myös henkisel le matkalle ilman että yrittäisikään ennakoida kaikkia ongelmia ja tehdä yksityiskohtaisia suunnitelmia.

8.5 Selviytyminen tarkoittaa somehyväksyntää sekä turvallisuutta ja terveyttä

Elossa pysymisen eli selviytymisen havainnot liittyvät sekä hyväksyntään ja statukseen että toisaalta turvallisuuteen ja resurssien turvaamiseen. Luokitellusta sisällöstä tätä aineistoa oli noin kolmannes. Vain hyvin pieni osa liittyy hyväksyntään ja statukseen, joka realisoituu ennen kaikkea sosiaalisen median seuraajien hyväksyntänä, hyväksynnän puutteena ja kiinnostuksen vähenemisenä matkan eri vaiheissa. Toisaalta se ilmenee myös sosiaalisen median kautta nousevana kritiikkinä matkan tarkoituksesta ja epäilynä poikien huvimatkastä. Alun kannustus vaihtuu osittaiseen epäilyyn matkan tarkoituseristä.

"Ja kun lähdettiin niin alko Facebook tykkäykset nousee. Niin tuntu, että "Jes, nyt on hyvä meininki."

"Sitten Venäjän puolella alkumatkasta meille alkoi tulla Facebookissa kritiikkiä, että - "Hei, nyt äijät tekee vaan hupireissun jonnekin Aasiaan ja rahoittaa sen hyväntekeväisyysrahoilla."

Kun sosiaalinen media ei tuo enää tukijoita, rahan kertyminen ehtyy. Herkkyys ja tarve hyväksynnälle on tämän kaltaisessa projektissa tärkeä, koska se vaikuttaa suoraan mielikuvaan koko projektista ja sitä kautta onnistumiseen – siihen saadaanko hyvään tarkoitukseen kerättyä riittävästi rahaa ja tehtyä suunnitellut toimenpiteet. Suhteessa koko aineistoon ilmiö on pieni, mutta selkeästi rajautuva.

Miltei kaikki selviytymistä määrittävät tekijät koskevat siis turvallisuutta ja resurssien turvaamista. Jos selviytymistä vaativien vastoinikäymisten määrä on kohtuullinen, se auttaa selviytymään jatkossa ja vahvistaa. Vastoinikäymisten kumuloituminen ja taakan kasvaminen liikaa haittaa ja sabotoi hyvinvointia. (Ojanen 2018, 122.) Ja kyllähän tässä hankkeessa vastoinikäymiä on, joskaan ei ehkä liikaa. Riskialttiilta kuulostavaan hyväntekeväisyysmatkaan sisältyy vähintäänkin hankalia, jopa vaarallisia ja henkeä uhkaavia tilanteita. Valtaosa havainnoista koskee niitä joko tilannetta kuvaavina tai jälkikäteen niitä tarkastelevina. Oman luokkansa muodostavat ennaltaehkäisevät tai ennakkoon elämää ja

etenemistä turvaavat sisällöt. Ne alkavat auton hankinnasta ja näkyvät matkan päällä muun muassa rattilukon asentamisena, auton yökuntoon laittamisena ja rahan vaihtamisena. Auto ja ajaminen askarruttavat. Ohjaustehostimen ongelmat, kolarin jälkeinen korjaaminen ja varaosien saaminen Intiaan tuottavat ongelmia. Myös kuljettajien kokemus, jaksaminen ja selviäminen vaikeissa paikoissa askarruttavat. Tiukka aikataulu ja laivaus aiheuttavat jännitystä.

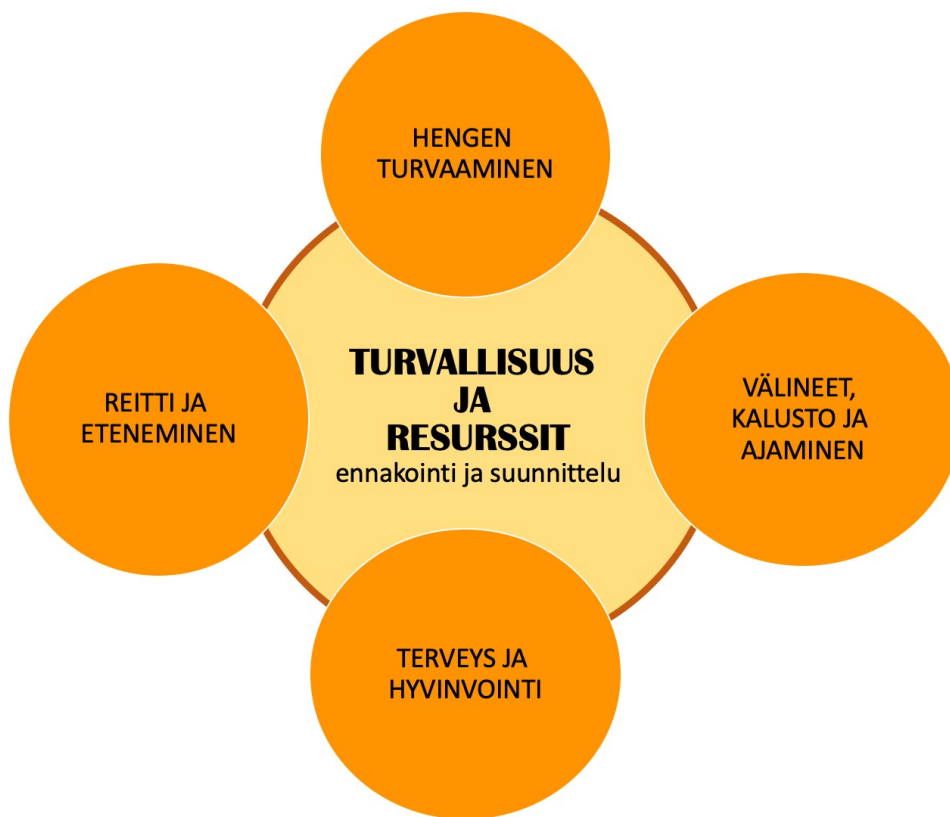
Koska dokumentissa on road movien aineksia, iso osa selviytymisen havainnoista kertoo ajpreitin ongelmista. Poliisipartion pysäytys Venäjällä, puuttuva silta, tielle sortunut vuori, bensen saamisen ongelmat, pitkät ja rasittavat taipaleet. Isoin este on kuitenkin veden valtaan joutunut Karakorum highway, joka pakottaa ylittämään 27 kilometrin mittaisen järvireitin epämääräisellä lautalla auton kanssa. Riskit ovat isot ja ylitys vaarallinen.

"Joo. Ihan uskomatonta, mutta totta... Noilla veneillä pitäisi mennä yli 27 kilometriä. Siinä on tuollaiset isot parrut jonka päälle ajetaan auto poikittain - ja sitten toivotaan parasta."

Matkaa värittävät myös terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät: etenemiseen vaikuttavat ja sille lyövät leimansa ruokailu, puhtaus, uni sekä sairastumiset seurauksineen. Myös muut henkeä uhkaavat tilanteet pysäyttävät: lähelle osuva terroristi-isku, rynnäkkökivääriä kantavat poliisit ja ruumisarkkuja katolla kuljettavat poliisiautot luovat sellaisen uhkan tunteen, ettei paluumatkaa Pakistanin kautta edes harkita. Huoli omasta hengestä ja turvallisuudesta on perusteltu.

"Me ajettiin yhdellä maailman kauniimmista tienpätkistä, mutta emme pystyneet keskittymään maisemiin, - koska vain muutama päivä aikaisemmin terroristit olivat tappaneet samaisilla teillä yli kaksikymmentä ihmistä. Myös naisia ja lapsia."

"En ole eläessä ollut niin lähellä sellaista realistista mahdollisuutta, että olisin kuollut... ..kuin mitä Pakistanissa oli se uhka. Kannattaako riskeerata ja ajaa sitä viimeistä 650 kilometriä, missä voi olla terroristeja tiellä vastassa."



Kuvio 7. Turvallisuuden teemat Autolla Nepaliin -elokuvassa

Aineiston perusteella turvallisuuden ja resurssien turvaamisen voi kiteyttää neljään eri osa-alueeseen, jotka kaikki edellyttävät ennakointia ja suunnittelua. Hengen sekä terveyden ja hyvinvoinnin turvaamisen lisäksi matkareitti ja sen eteneminen pitää saada kuntoon ja toimiviksi ja niihin liittyvät ongelmat ratkaistua. Jotta matka ylipäätään etenee, välineiden ja kaluston pitää toimia, kunnossapidon pelata ja ajamisen sujua.

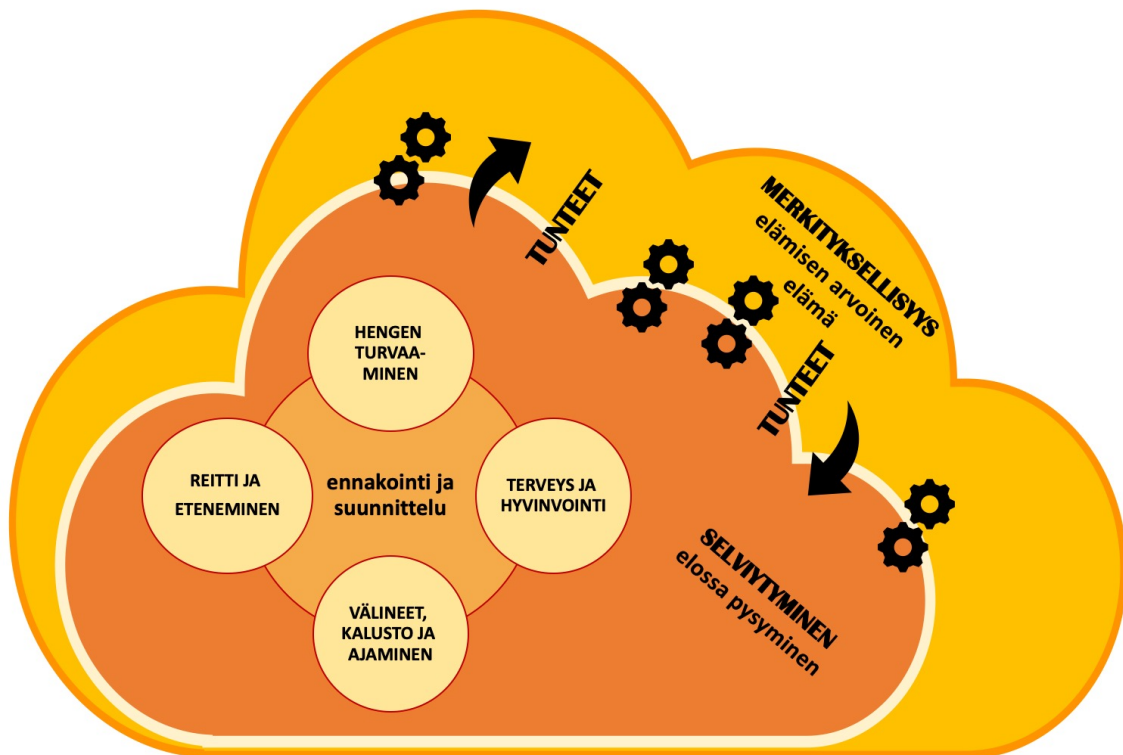
8.6 Havaintoja merkityksellisen elämän ja selviytymisen kokemusten keskinäisestä suhteesta

Merkityksellisyysyden yhteyttä selviytymiseen määrittävät tunteet ja niiden ilmaisu. Ne näkyvät sekä omina että kanssaihmisten ennakoon ilmaisemina huolenaiheina ja jälkikäteen tehtyinä havaintoina. Samoin esiin nousevat pelot paikan päällä, matkan varrella erilaisissa pelottavissa tilanteissa. Ikävä muualle tarkoittaa perheen ja vaimon ikävöintiä. Sekä omien että toisten tunteiden sanominen

ääneen, niiden nimeäminen ja toteaminen vaikuttaisi vaimentavan niihin liittyvien selviämistä edellyttävien tapahtumien voimaa.

Elokuvassa ilmaistaan tunteita eri yhteyksissä. Ne ilmentävät myös merkityksellisen elämän yhtä ulottuvuutta eli ihmisten keskinäistä läheisyyttä tuntuen vahvistavan sitä. Jollain lailla tunteista puhuminen tunnistetaan ehkä hiukan vaikeaksi. Samalla tuohon vaikeuteen suhtaudutaan jonkinlaisella lämmöllä.

"Tuossa justiin Mikaelin kanssa tultiin tänne - ja olemme yrittäneet puhua koko ajan teknisiä asioita ettei tunteet nouse pintaan. No onneksi oli teknisiä asioita mistä voi puhua. Helpottaa suomalaisen miehen elämää huomattavasti."



Kuvio 8. Tunteet osana merkityksellisyyden ja selviytymisen keskinäistä suhdetta

Tunteen ja järjen painiskelunkin aineistosta tunnistaa. Sitä kuvaa muun muassa seuraava kommentti.

"Juholla ne muutamat hetket kun oli tosi kova ikävä, niin vaikee siinä vaiheessa kun tunnekuuhu tulee niin ottaa nopeasti kiinni järjellä siitä tilanteesta, - että nyt me olemme täällä eikä tälle voi mitään. Meidän pitää mennä tuonne ja sillä siisti."

Nostankin tähän yhteyteen myös Huotilaisen (2017, 2011) kuvaileman, aivoissa tapahtuvan järjen ja tunteiden yhteistyön, josta edellinen sitaatti kertoo käytännössä. Liskoaivot vastaavat peruselintoiminnoista. Nisäkäsaivot vastaavat perustunteista ja aivojen kuorikerroksen kädellisaivot järjestä. Näin järki ja tunteet eivät ole vastakkaisia, vaan toisiaan täydentäviä asioita. Tunteet ovat tarpeen, koska ne ovat nopea, turvallinen ja riskitön sekä samalla yksinkertainen tapa reagoida elämän haasteisiin. Järjen avulla lähestyminen on muotoutuvampaa, monimutkaisempaa ja monipuolisempaa, mutta toisaalta vaikeammin ennakoitavaa ja hitaampaa. Järjellä voi jonkin verran vaikuttaa tunteisiin tai ainakin niiden näkyvään ilmaisuun. Toisaalta tunteet vaikuttavat siihen, millaisia prosesseja järjen puolella on ja miten ne etenevät. Tunteita säätelevät aivojen alueet toimivat varsin itsenäisesti säädellen hormonien viestejä ja kehon toimintoja vastaanottaen samalla viestejä ja käskyjä järjeltä.

8.7 Tulosten yhteenvetoa

Elokuvassa **merkityksellisyys ilmenee kaikilla itseohjautuvuusteorian osalualueilla**: läheisyytenä, vapaaehtoisuutena ja kyvykkyytenä. Sisällöstä löytyy myös Martelan lisäämä neljäs osa eli hyvän tekemisen ulottuvuus, joka muodostaa yhden motivaatiotimantin osan. Eniten havaintoja on läheisyydestä. Se näkyy erityisesti ihmisten muodostamisessa läheisyyden piireissä: projektia toteuttava sisäpiiri, lähipiiri, projektiin kytkeytyvä piiri ja satunnaisten ihmisten piiri. Hyvän tekemistä elokuvassa ilmentää sen muotoutuminen unelmaksi tai täsmällisemmin määritellen unelmaksi, josta on muotoutunut suunnitelma. Se näkyy idean syntyemisestä toteutuksen kautta kokemuksen jakamiseen saakka muodostuvana kokonaisuutena, joka kulkee jatkuvasti mukana, kuljettaa eteenpäin ja pitää valppaana ja vireänä.

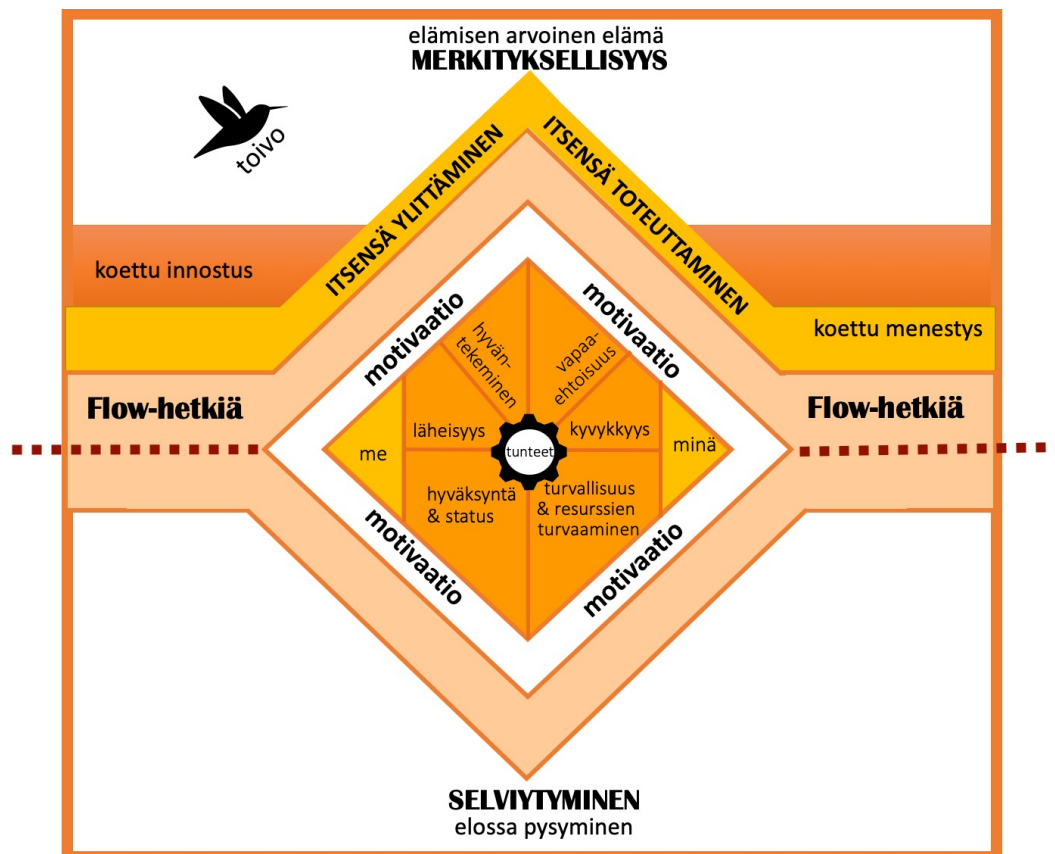
Vapaaehtoisuus leimaa koko vapaaehtoistyön ajatuksesta alkanutta projektia. Se tarkoittaa toteutukseen liittyviä ideoita, eteenpäin siivittävää innostusta ja kärsivällisyyttä vaativaa työtä. Vapaaehtoisuuden parina näkyy vastuu. Kyvykkyys piirtyy ennen kaikkea oppimisena ja kehittymisenä. Toisaalta osaamisen ja voimanlähteiden sekä esteiden tunnistamisella on iso rooli. Tietoisuus omista

kyvyistä, vahvuuksista sekä aikaansaannoksista sekä tukee hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta että muodostaa henkilökohtaisen hyvinvointia ja onnistumista vahvistavan kasvu- ja kehitystarinan. Kyvykkyyttä pitää yllä, edistää ja kehittää juuri tuo edellä mainittu vahva, tavoitteeksi muokattu unelma – siis hyvän tekeminen.

Selviytymisen kokemusten ja merkityksellisen elämän keskinäistä yhteyttä määrittävät selviytymiseen liittyvät tunteet ja niiden ilmaisu. Tunteiden kautta käydään dialogia merkityksellisen elämään ja selviytymisen kesken. Voisi kenties ajatella, että läheisten hetkien tunneilmaisu poraisi vertauskuvallisia, huokoisia hengitysaukkoja selviämisen ja merkityksellisyyden välille. Selviämistä vaativista asioista puhumisen voi arvioida vahvistavan merkityksellisyyden osa-alueita ja tunnetta elämisen arvoisesta elämästä. Kun tunteita ilmaistaan hyvinä hetkinä, niiden ilmaisu helpottuu myös vaikeina aikoina. Muistan jostain yhteydestä vertauksen, jossa aivojemme hermoverkkoja rinnastettiin polkuja risteilevään maastoon. Jo olemassa olevat polut voivat olla esimerkiksi noita tutuiksi tulleita, tunteiden ilmaisuun liittyviä toiminta- ja ajattelutapoja. Uusien polkujen tallaaminen vaatii enemmän vaivaa ja polulla kulkemista eli toistoa yhä uudelleen. Paavilaisen (2016, 169) mukaan toistossa on kyse on synapsien toiminnassa tapahtuvista muutoksista, jotka synnyttävät muistijälkiä.

Tutkimustuloksista vedän johtopäätöksen toimintaa tukevasta toivosta. Kaiken yllä, keskellä ja välissä leijuu myös vahva toivon tunne, joka jostain syystä tuntuu ilmaisuun voimakkaammalta ilmiöltä. Siitonen (1999, 151) nimeää toivon, toiveikkuuden ja positiivisen latauksen voimavaroja vapauttaviksi tekijöiksi. Kun ihminen tulkitsee toimintaympäristönsä mahdollisuuksia luovaksi ja itsensä kykeneväksi pääsemään tavoitteeseensa, hän luultavasti löytää onnistumisen vaatimat voimavarat. Toivo liittyy myös Nilesin (2011, 175) kuvaamaan toivo-orientoituneeseen uravirtaus-malliin. Siihen liittyvästä tulevaisuuden visioinnista hän kirjoittaa prosessina, johon sisältyy sekä mahdollisuuksia koskeva aivoriihtyöskentely että haluttujen tulosten tunnistaminen. Tässä tapauksessa projektin toteuttajilla ja heistä erityisesti Juho Leppäsellä on unelma - juuri sellainen Nilesin mainitsema merkityksellinen tavoite, jota kohti kulkea. Kun tavoitteella on

merkitys, se on saavutettavissa. Tässä tapauksessa tekijöillä on myös usko siihen, että myönteisiin tuloksiin päästään, kun vain ryhdytään toimeen. Nimeäinkin uravirtauksen tässä projektivirtaukseksi, joka toteutuu sitä paremmin, mitä enemmän motivaatiotimantin osat täyttyvät. Vaikka muiden tulosten valossa toivo liittyy projektin etenemiseen ja toteuttamiseen sekä tavoitteen saavuttamiseen, täytyy kuitenkin muistaa, etten ole analyysivaiheessa erikseen eritelty toivoon liittyviä tekijöitä.



Kuvio 9. Motivaatiotimanttiin perustuva projektitimantti

Tästä kokonaisuudesta olen muotoillut kuviosta 10. löytyvän merkityksellisen menestyksen projektikartan, joka kokoaa tulokset yhteen kuvaan. Projektikartan jonkinlaisena etenemistä tukevana johtotähtenä on hyvän tekeminen merkityksellisenä unelmana. Kartta sisältää kaikki edellä kuvatut tulokset suhteessa toisiinsa.

9 Luotettavuus

Entä kuinka tässä tutkimuksessa toteutuu luotettavuus: reliabiliteetti ja validiteetti? Reliabiliteettihan määrittelee tulosten toistettavuutta. Validiteetti taas arvioi sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa käytössä olleet tutkimus- ja mittausmenetelmät mittaavat niitä tarkasteltavan ilmiön ominaisuuksia, joita halutaan ja joita on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2013, 216–217.) Mietin jo ennakkoon sitä, kuinka objektiivinen pystyn tässä laadullisessa tutkimuksessa olemaan tulkitessani käytössäni olevaa aineistoa valitsemieni teorioiden kautta. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 133) toteavat, minä tutkijana olen määritellyt asetelman, jota myös tulkitseen itse.

Tässä tutkimuksessa en ole vaikuttanut aineiston keräämiseen, vaan se oli valmiiksi litteroitua elokuvan puhetta. Ennen kuin tuohon litterointivaiheeseen on päästy, elokuva on koottu Autolla Nepaliin -matkan aikana, sitä ennen ja sen jälkeen kuvatusta runsaasta materiaalista. Haastateltaviksi on valittu työryhmän määrittelemien perusteiden myös projektin ulkopuolisia ihmisiä. Aineisto on siis ollut olemassa jo ennen kuin tutkimuksesta on ollut minkäänlaista ajatusta tai suunnitelmaa. En voi ottaa kantaa keräämismenetelmään eli siihen miten tuo elokuvan puhuttu osuus on muodostunut. Toisaalta tutkimuksessa lähestytään aineistoa pohtien sitä itseohjautuvuuden ja laajemmin motivaatiotimantin näkökulmasta. Niihin liittyy teoriasta nouseva vapaaehtoisuus eli autonomia, joka on vapautta päättää tekemisistään. Elokuvasta eli aineiston lähde on siis itsessään autonomian ilmausta ja itseilmaisua: projektia toteuttaneen työryhmän sisäisten valintojen tulosta. Ajattelen, että tämän tyyppisestä aineistosta on hyvin tarkoituksenmukaista lähteä tutkimaan merkityksellisen menestyksen elementtejä. Menestys-sana ja sen sisältö puolestaan määrittyy tässä sillä, että projektissa on päästy sen tavoitteisiin ja jopa ylitetty ne. Vaikka toteuttajat eivät muodosta virallista organisaatiota, menestystä voisi verrata yhteen Hyvösen, Adenius-Jokivuoren, Tirrosen ja Feldtin (2017, 204) nimeämään työtavoitteeseen eli organisaation menestykseen.

Eskola ja Suoranta (2005, 214–215) kehottavat tarkastelemaan myös aineiston merkittävyyttä, riittävyttä ja analyysin kattavuutta. Aineistoa pidän tutkittavan

ilmiön kannalta merkittävänä, koska se ilmaisee tuloksia saavuttaneen ja siten menestykselliseksi luokiteltavan projektin sisältöä. Analyysin kattavuus toteutuu, koska tutkimuksessa on käyty läpi koko elokuvan litteroitu puhe, ei vain otoksia sieltä täältä. Aineiston koko puolestaan on käsiteltävissä oleva, mutta kuitenkin sen kokoinen, että siitä voi tehdä johtopäätöksiä. Aineistoon liittyvä harkinnanvaraisuus toteutui tässä rajaamalla käyttöön vain puheosuudet, ei esimerkiksi ilmeitä tai muuta elokuvan visuaalista materiaalia.

Laadulliseen tutkimukseen liittyy aina tietynlainen subjektiivisuus: se kuuluu tutkimustyyppin luonteeseen. Luotettavuutta pohdittaessa pitää kuitenkin tarkastella tutkimuksen ketjun johdonmukaisuutta ja perusteluja aineistosta kohti tulkintoja. Koska tutkija on subjektina, oleellisena tutkimusvälineenä, koko prosessin avaaminen varmistaa tutkimuksen luotettavuutta niin, että päättelyketjua pystyy seuraamaan (Eskola & Suoranta, 2005, 210, 212, 216.) Samoin seuraava tutkimusaineiston hankintaan liittyvä valinta tukee luotettavuutta. Harkitsin aihepiirin tutkimiseen aivan aluksi haastatteluja, mutta tutkimusidean kehittyessä ja löydettyäni aineiston luovuin ajatuksesta. Katson tämän toteutuksen tuottavan luotettavampia tuloksia tarkoitukseeni ja jatkotyöskentelyyn kuin mitä haastattelutkenties olisivat tuottaneet. Henkilökohtaisten haastattelujen ongelmaksi olisivat voineet muodostua aihepiiriin liittyvät käsitteiden määrittelyt ja tulkinnat haastattelijan ja haastateltavan välillä haastatteluaineiston tulkinnan lisäksi. Nyt tulkintaa jäi vain yhteen vaiheeseen eli aineiston ja tutkijan välille.

Toisaalta tässäkin käsitteisiin liittyy problematiikkaa. Aineisto muodostaa jonkinlaisen epäsuorien ilmaisujen koosteen tutkittavasta aihepiiristä – tai oikeastaan oletuksen siitä. Epäsuoriin ilmaisuihin ja niiden tulkintaan liittyy ongelmia. Tutkimusta ohjaavasta teoriasta nouseva keskeinen käsitteistö on sekä analyysikohteenä että työkaluna varsin yleistä ja laajasti ymmärrettävää. Tämä liittyy erityisesti tutkimuksen sisäiseen validiteettiin. Metsämuuronen (2011, 74–75) ja Eskola & Suoranta (2005, 213) kuvaavat ulkoista ja sisäistä validiteettia. Ulkoinen validius käsittelee tutkimuksen yleistettävyyttä. Metsämuurosen (2011, 74) mukaan sisäisen validiteetin voi jakaa useammalla tavalla, joista yksi on jako sisälön validiteettiin, käsite- ja kriteerivaliditeettiin. Käsitevaliditeettia arvioitaessa

tarkastellaan yksittäisiä käsitteitä ja niiden operationalisointia. Olenko siis käyttänyt oikeita käsitteitä ja tulkinut ilmiöitä oikein – kuinka hyvin olen onnistunut operationalisoinnissa. Vaikka aineistosta löytyy kaikkiin keskeisiin käsitteisiin liittyviä ilmiöitä runsaasti, jään miettimään antamieni merkityksien ja tulkintani luotettavuutta. Vaikka ilmiöt tuntuivat ryhmittyvän ja jäsentyvän selkeästi aineiston koodausvaiheessa, jään hieman epävarmaksi arvioidessani analyysini osuvuutta ja jäsentyneisyyttä.

Entä sitten tulkinnan reliaabelius? Aineiston tulkintaa voi pitää reliaabelina, kun se näyttäytyy ristiriidattomana. Useampi elokuvan katsomiskerta, monta lukukierrosta ja koodauksen useampi pohtiminen varmistavat päätelmien tekemistä ja auttavat tarkastelemaan kokonaisuutta eri näkökulmista: tavallaan piirtämään uusia kuvia kuvasta – tai uutta tekstiä alkuperäisestä tekstistä. Näkisinkin reliaabiliteetin tässä myös ”eräänä mahdollisena” eli jatkuvasti muuntuvana ja muuttuvana ilmiönä kiinteästi mitattavan asian sijaan (Eskola & Suoranta, 2005, 214). Tavallaan koen prosessia avatessani myös samalla tarkastelleeni päätelmien lempeää muuttumista tai kypsymistä. Muutos on ollut syventävää ja syventyvää. Vaikka aineiston käsittely ja valmiin työn kirjoittaminen on välillä ollut työlästä, viihdyn vieläkin sen parissa. Tunnen löytäväni sieltä uusia hippuja ajatteluun ja uusia keskenään yhdistyviä asioita. Ehkä siksi työn viimeistelykin on venynyt: en maltaisi sulkea tätä ovea.

Tutkimusraportissa olen käyttänyt otteita aineistosta havainnollistamaan tekemiäni tulkintoja: ne voisikin nimetä aineiston vahvuudeksi. Kokonaisuutena näen, että saamani tutkimustulokset ja teoriatausta ovat sopusoinnussa keskenään. Valittu aineisto tuki asettamiani tavoitteita ja tuloksissa sain vastauksia siihen, mitä olin tutkimassa. Aineistossa syventyivät sellaiset teemat, joiden perusteella pystyn kehittämään projektiohjausta hyödyntäen samalla työnohjaajan taustaani.

10 Pohdintaa

Aloitan pohdintani siteeraamalla Opetushallituksen pääjohtajana Olli-Pekka Heinosen (2020) kolumnia Länsi-Suomi -lehdessä.

”Voisiko menestys olla kykyä suhtautua elämään sellaisena kuin se kunakin hetkenä on? Ilmastomuutoksen haasteen lahja ihmisen minuuden kehitykselle on, että se ohjaa materiaalisesta henkiseen kasvuun ja yksilökeskeisyydestä vuorovaikutukseen. Merkityksellinen elämä ei perustu toisten ylittämiseen tai alittamiseen, vaan hyvän tekemiseen. Paremmuus suhteessa muihin kannattaa korvata luomalla tukevammalla pohjalla oleva yhteys itseensä, olemiseen ja toisiin ihmisiin. Ilman nimen edessä olevaa titteliä.”

Kun Heinonen jakoi linkin tekstiinsä Twitterissä, Tom Marsti (@TomMarsti 13.3.2020) vastasi hänelle omassa twiitissään:

”Menestys liitetään usein materiaan tai asemaan ja valtaan. Voisiko onnellisesti menestynyt olla sitä, että määrittelee sen itselleen sopivaksi, eikä elä muiden määritelmien mukaan?”

Arto Nybergin (2020) haastattelema Frank Martela toteaa ihmisen löytävän merkityksellisyyden perusasioista. Ihmissuhteet eli läheisyys on tässä tutkimuksessa yksi keskeisistä merkityksellisyyden lähteistä. Kun ihminen tekee hyvää ja kokee, että itsellä ja omilla tekemisillä on hyvä vaikutus muiden elämään, myös oman elämän merkitys kasvaa. Myös itsensä toteuttamisella on merkitystä. Nämä hyvän ja merkityksellisen elämän lähteet tuntuvat olevan samoja riippumatta kulttuurista ja uskonnosta. Jos elämä on epävarmaa, ensimmäisenä pitää ratkaista tietenkin toimeentulo. Tämän selviytymisen ilmiön tunnistan myös omasta elämästäni taloudellisesti ahtailta ajoilta. On vaikeaa avartaa mieltä uuden oppimiseen ja kukoistaviin kokeiluihin, jos rahahuolet painavat. Itsenäinen, luova ajattelukin tuntuu kuihtuvan taloudellisen paineen edessä. Silti tiukankin toimeentulon rinnalla on hyvä tietoisesti etsiä elämään merkityksellisyyden lähteitä, kääntää katse vaikka harrastuksiin ja järjestöihin tai mille tahansa sellaiselle aktiivisen elämän alueelle, missä voi tehdä omaehtoisia valintoja. Tämä koskee myös tilanteita, jossa merkityksellisyyttä ei voi riittävästi toteuttaa esimerkiksi työssä. Palaankin tässä Juho Leppäsen pohdintaan siitä, että jos perusongelmaa miettii liian pitkään, valtaa voimattomuus ja pienuuden

tunne. Kun tekee edes jotain, asiat alkavat muuttua. Kun opettelee tunnistamaan oman elämän merkityksellisyyden kokemuksia vaikka kuinka pieninä murusina, ajattelutapa pitää yllä sekä merkityksellistä elämää että uskoa siihen.

Entä yhteys projekteihin ja projektoituneeseen työelämään. Palaan Uusiautinin (2015, 127–128) ajatuksiin tavoitteista: ilman niitä oman työn vaikutuksia, siihen kohdistuvia odotuksia on vaikea nähdä. Tavoitteet auttavat tunnistamaan tehtyjen ratkaisujen vaikutuksia. Ulkoisesti rahoitettuihin projekteihin on aina kirjoitettu rahoittajan hyväksymät tavoitteet, jotka määrittelevät projektityöntekijän tehtäviä. Sen rinnalle kannattaakin määritellä myös itselle merkityksellinen tavoite: jonkinlainen omaan ajatteluun sopivan kokoinen työunelma, vaikka itse projekti ei unelmatyö olisikaan. Kun virallisen projektitavoitteen rinnalle hahmottelee kokonaisuuden kanssa sopusoinnussa olevan henkilökohtaisen unelman – tai tavoitteen, jos sen sanan käyttö on helpompaa – projektin merkitys kasvaa. Kannattaa siis lohkaista projektin tavoitteista henkilökohtainen tavoite ja määritellä se näkyväksi sanoin, kuvin tai vaikka käsitekartan avulla.

Vaikka projektikieleen sanaa onnellisuus joutuu vähän sovittelemaan, tuon sen kuitenkin mukaan pohdintaan. Yksi näkökulmani on merkityksellinen menestys. Menestys ja onnellisuus eivät ole synonyymeja emmekä tavoita onnellisuutta puskemalla ulkoisen maailman asioita. Tunnistan sen, miten helposti ulkoisesti rahoitettu projekti jää tekijälleen ulkoiseksi suoritukseksi ja tuon suorituksen valmiiksi puskemiseksi. Olen samaa mieltä Martelan (2015, 111–112) kanssa siitä, että jos uskomme onnellisuuden olevan jonkin suorituksen tai aikaansaannoksen päässä oleva palkinto, teemme elämästämme rottakokeen. Juoksemme oman elämämme rottana elämän juoksupyörässä kohti koko ajan jossain kaukana edessä hämmöttävää palkintoa, jonkin sortin juustonkappaletta. Vaikka tämän tutkimuksen aineistosta löytyy selkeä päämäärä, se on käynnistäjänsä ja häntä ympäröivän sisäpiirin tärkeisiin arvoihin perustuva unelma – ei kaukainen juustonkappale. Unelma on syntynyt vapaaehtoisesta valinnasta, eriarvoisuutta koskevasta oivalluksesta ja tietoisuudesta, että tälle asialle on mahdollista tehdä pienesti jotain. Unelma on sisäinen moottori. Tämän sisäisen moottorin

löytämiseen kannustan myös toisten määrittelemissä projektisisällöissä. Pienikin moottori auttaa kuljettamaan projektia eteenpäin myös itselle merkityksellisellä tavalla.

Uskon, että tehtävästä riippumatta oman tavoitteen määrittely lisää itsetuntemusta, tukee sisäistä dialogia sekä auttaa työn herättämien tunteiden käsittelyssä. Tätä kautta on helpompaa tunnistaa itselle merkitykselliset kyvykkyyden, vapaaehtoisuuden, läheisyyden ja hyvän tekemisen elementit. Projektin vetäjä itse sekä koko projektitiimi yhdessä voisi pohtia **kyvykkyyden kehittämistä** niin, että jokainen miettii ensin itse ja sitten yhteisessä dialogissa omia projekti-kohtaisia kyvykkyydestavoitteita. Mitä haluan oppia ja missä kehittyä tämän projektin aikana. Sama keskustelu kannattaa käydä myös **vapaaehtoisuuden** kohdalla: mihin sisältöihin heittäydyn erityisen innolla ja mitkä vastaavat vapaaehtoisuuden tarpeeseeni. Kuinka jaamme tehtäviä niin, että jokainen pääsee tekemään vapaaehtoisuuden tarvetta ruokkivaa sisältöä riittävästi. Entä **hyvän tekemisen ulottuvuus** projektityössä? Se kannattaa sanoittaa sekä itse että projektitiimin kanssa yhdessä. On myös syytä **määritellä projektityön läheisyyden piirit**. Kenestä muodostuvat sisäpiiri, lähipiiri, projektiin kytkeytyvä piiri ja satunnaisten ihmisten piiri. Projektin vetäjä voisi pohtia sitä, kuinka läheisyyttä pyritään ilmaisemaan ja miten sille luodaan kannustavia ympäristöjä ja toistuvia toimintatapoja eri piireissä. Asiasisällön lisäksi niissä pitää olla aikaa vapaamuotoiselle, luottamusta lisäävälle keskustelulle.

Uskon, että tämä kaikki vahvistaa merkityksellisyyttä eli elämisen arvoista (työ)elämää projektiarjessa. Koska osa projektityöstä on aina eräänlaista selviytymistä esimerkiksi hallinnosta ja aikatauluista, yhteistä, jaettuun projektitavoitteeseen pääsemistä auttaa merkityksellisyyden tukeminen. Yhtä lailla sama koskee myös henkilökohtaisemmin käynnistettyjä projekteja tai vaikka taiteellisia apurahahankkeita. Niissä lähtökohta ja päämäärä toki ovat lähempänä henkilökohtaisesti motivoivia tavoitteita jo alun perin.

Onnistuneen projektin prosessin lujittaa mahdollisuus käsitellä tunteita. Kuten Lindholm-Kärki ja Virkkunen (2015, 55) viisaina havaintoinaan kirjoittavat, muun

muassa epäusko, epäluottamus ja pelko keikuttavat. Mieltä ja ajatuksia kyseenalaistava pelko hämärtää ajatukset, estää tekemästä ja laittaa jarruja päälle. Se suurentelee sisältöjä ja joko jumittaa paikalleen tai saa lähtemään karkuun tai vähintäänkin välttelemään. Joka tapauksessa se imaisee voimia. Tästä syystä pelon kohdalla pysähtyminen on tärkeää. Sitä pitää katsoa suoraan ja kysyä, mitä asia mahtaa koskea. Voi olla, että pelkoa kokiessaan tunnistaa jonkin vanhan pettymyksen, jonka kaltaisen välttämiseksi pelko on noussut. Pelko aktivoituu suojaksi, koska uusi tilanne muistuttaa jotain jo koettua. Jos tässä projektiin soveltavassa yhteydessä tuo mainittu pelko tuntuu jotenkin liian isolta tunteelta, kehotan soveltamaan samaa ajatusta mihin tahansa hankalalta tuntuviin tunteisiin. Niiden rehellinen tunnistaminen ja kuvailu itselle tai käsittely vaikka työnohjauksessa tai projektitiimin sisällä auttaa purkamaan käsittelemättömistä tunteista syntyvää tulpan kokemusta. Yhteinen käsittely edellyttää kuitenkin aina tiimin sisäistä luottamusta.

Ulkoisen sijaan meidän onkin kiinnitettävä huomiomme mieltä ohjaaviin ajattelutapoihin, asenteisiin, tapamme suhtautua itseemme ja meitä ympäröivään maailmaan. Ulkoisen maailman muovaamista tärkeämpää on muokata läsnäolomme tapaa maailmassa, sisäistä tilaamme. Myönteisten ajattelutaitojen opettelusta on tässä hyötyä. Myös toisten ihmisten rooli onnellisuudessa on merkittävä. Kun elämäntavoitteet ovat vähemmän itsekeskeisiä, ihmiset ovat onnellisempia. (Martela 2015, 111–112.) Tästä syystä ja tämänkin tutkimuksen perusteella projektien tavoitteeksi olisi hyvä asettaa myös niitä hyvän tekemisen tavoitteita, jotka syntyvät ihmisten aidoista omista oivalluksista. Sellaisia, joiden pohtimiselle on oltava tilaa ja joita on mahdollista aidosti toteuttaa.

Tämän tutkimuksen perusteella hahmottelen jatkossa omaan työhöni **vahvuuslähtöisen projektiohjauksen tai projekteihin liittyvän työnohjauksen mallin**, jossa hyödynnän positiivisen psykologian piirissä tutkittuja lähestymistapoja. Sen avulla kirkastan sekä projektin tavoitteita että tunnistan merkityksellisyyden elementtejä vapaaehtoisuutta, hyvän tekemistä, läheisyyttä ja kyvykkyyttä sekä niiden edistämisen keinoja. Samoin sen avulla tunnistan selviämisen ulottuvuuksia hyväksyntää ja statusta sekä turvallisuutta ja resurssien turvaamista.

Malli sisältää projektin toimenpiteisiin liittyvien merkityksellisyyden hetkien havaitsemista. Siinä huomioidaan myös työssä heräävien tunteiden käsittely sekä se, missä ja miten niitä tutkitaan, jos tutkiminen on tarpeen. Itseni ohjauksessa ja projektitiimissä sijoitan näitä elementtejä osaksi projektitehtäviä. Reflektoin onnistumista sekä itsearviointissa että koko tiimin kesken projektin alussa, välillä ja lopussa. Tavoitteena on tunnistaa motivaation kannalta riittävät, itseohjautuvuuteen perustuvat merkitykselliset perusasiat sekä projektissa että osittain sen rinnalla muussa elämässä, tukea projektivirtausta ja rakentaa merkityksellisen menestyksen määritelmän täyttävä projekti.

Lopuksi löydän itseni jälleen Olli-Pekka Heinosen (2020) kanssa samoista ajatuskuluista. Hän pohtii kolumnissaan sitä, kuinka koronakriisi on havahduttanut meidät merkityksellisyyteen. Tietoisien huomiomme kohde tulee meille merkitykselliseksi ja haluamme toimia arvokkaaksi kokemiemme asioiden puolesta. Tiivis yhteiselämä läheisten kanssa pakottaa meidät kohtaamaan myös itsemme ja ohjaa muuttumaan ihmisinä. Olen samaa mieltä Heinosen kanssa siitä, että meille on parhaillaan avautunut tilaisuus tutkia merkityksellisen elämän elementtejä ja arvioida oman elämän merkityksellisyyttä. Ei kuitenkaan ole itseltään selvää, osaammeko hyödyntää nämä mahdollisuudet. Toivon, että tämän tutkimuksen myötä minulle on syntynyt ja elämässäni jää elämään kyky jäsentää ja arvioida sekä tulevia työprojekteja että laajemminkin elämän valintoja merkityksellisen elämän ulottuvuuksien kautta.

Lähteet

- Anttila, J., Eranti, V., Jousilahti, J., Koponen, J., Koskinen, M., Leppänen, J., Neuvonen, A., Dufva, M., Halonen, M., Myllyoja, J., Pulkka, V-V., Annala, M., Hiilamo, H., Honkatukia, J., Järvensivu, A., Kari, M., Kuosmanen, J., Malho, M. & Malkamäki, M. (2018). *Tulevaisuusselonteon taustaselvitys – Pitkän aikavälin politiikalla läpi murroksen – tahtotiloja työn tulevaisuudesta*. Valtioneuvoston kanslia, Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 34/2018. Luettu 28.12.2020. Saatavissa <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/34-2018-Tulevaisuusselonteon+taustaselvitys+Pitka%CC%88n+aikava%CC%88lin+politiikalla+la%CC%88pi+murroksen+taitettu+270318.pdf/90b0f98a-61cb-45ea-b936-34369037a17b?version=1.0>
- Aschan, T. (2017). Savonlinjalaisten ajatuksia työssä menestymisestä. *Etu-penkki* 4/2017. Mikkeli: Savonlinja Oy. 10-13.
- Aschan, T. (2020). Kirjeitä tuntemattomalle. *Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun verkkolehti Read*. Luettu 7.6.2020. Saatavissa <https://read.xamk.fi/2020/kestava-hyvinvointi/kirjeita-tuntemattomalle/>
- Arto Nyberg [televisio-ohjelma] (19.4.2020). Suomi: Yleisradio TV1.
- Autolla Nepaliin – Unelmien elokuva [elokuva] (2015). Peltokangas, T. & Leppänen, J. (käsikirjoittaja). Peltokangas, T. (ohjaaja). Suomi: Black Lion Pictures.
- Cameron, K. (2012). *Positive leadership : Strategies for extraordinary performance*. (Second edition). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers. Luettu 15.3.2020. Saatavissa <https://ebookcentral-proquest-com.lib-proxy.helsinki.fi>
- Chandler, D. & Munday, R. (2016). *A Dictionary of Media & Communication* (2. painos). Oxford University Press. Online Version.
- Cohn, M. A. & Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. Teoksessa S. J. Lopez & C. R. Snyder (toim.) *The Handbook of Positive Psychology* (s. 120-134). New York: Oxford University Press. Luettu 15.3.2020. Saatavissa <http://search.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=140528&site=ehost-live&scope=site>
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Flow - elämän virta*. Helsinki: Rasalas.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), pp. 227-268. Luettu 14.3.2020. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: an Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9. 1-11. Luettu 14.3.2020. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*: Vol. 1st ed. (e-Pub-versio). Random House. Luettu 15.3.2020. http://search.ebsco-host.com/libproxy.helsinki.fi/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=737546&site=ehost-live&scope=site&ebv=EK&ppid=Page-__-1
- Eskola J. & Suoranta J. (2005). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fineman, S. (2003). *Understanding emotion at work*. London: Sage.
- Grekula, M. (2018). *Osaamisidentiteettiä rakentamassa*. Verkkoartikkeli. Luettu 7.3.2020. <https://osata.fi/osaamisidentiteettia-rakentamassa/>
- Hakanen, J. (2004). *Työuupumuksesta työn imuun*. Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2009). *Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? Kohti laadukasta työelämää*. Helsinki: Työsuojelurahasto.
- Hakanen, J. (2011). *Työn imu*. Tampere: Tammerprint Oy. ISBN 978-952-261-827-6. Luettu 15.3.2020. https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/TTL_tyonimu.pdf.
- Hautala, M. (2019). *Autolla Nepaliin – Unelmien elokuva*. Päivitetty 12.12.2019. Luettu 26.4.2020. Saatavissa: https://fi.wikipedia.org/wiki/Autolla_Nepaliin_%E2%80%93_Unelmien_elokuva
- Heinonen, O.-P. (15.3.2020). Miten menestyä elämässä? *Länsi-Suomi*. Luettu 15.3.2020. <https://ls24.fi/artikkelit/miten-menestya-elamassa>
- Heinonen, O.-P. (17.5. 2020). Elämme merkityksellisiä aikoja. *Länsi-Suomi*. Luettu 17.5.2020. <https://ls24.fi/artikkelit/elamme-merkityksellisia-aikoja>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2013.) *Tutki ja kirjoita*. 15–17. painos. Helsinki: Tammi.
- Heslin, P. A. (2005). Conceptualizing and evaluating career success. *Journal of Organizational Behavior*, 26(2), 113-136. Luettu 5.3.2020. doi: <http://dx.doi.org.libproxy.helsinki.fi/10.1002/job.270>
- Holma, A., Lappalainen, K. & Pilkevaara, S. (1997). *Näkymätön näkyväksi – tieto, osaaminen ja knowledge management*. Espoo: Koulutuskeskus Dipoli.
- Huotilainen, M. (2018). Neuroscience of Learning – Oppimisen aivotutkimusta summer 2020. Helsingin yliopisto, avoin yliopisto. Viitattu 7.8.2020. Saatavissa <https://tinyurl.com/y2kt27so>

- Huotilainen, M. & Peltonen, L. (2017). *Tunne aivosi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Huotilainen, M. & Saarikivi, K. (2018). *Aivot työssä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. Teoksessa S. A. David, I. Boniwell & A. C. Ayers (toim.) *The Oxford Handbook of Happiness*. London: Oxford University. (s. 202-213). Luettu 7.3.2020. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0015
- Hyvönen, K., Adenius-Jokivuori, M., Tirronen, M., & Feldt, T. (2017). Palkkioiden ja optimistisuuden yhteydet henkilökohtaisiin työtavoitteisiin. *Työelämän tutkimus*, 15 (3), 204-220. Luettu 13.8.2020. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/85274/44261>
- Häkkinen, K. (2013). *Nykysuomen etymologinen sanakirja*. 6. Painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Järvensivu, A. (2019). Hei Siri, millainen on työelämän tutkijoiden työn tulevaisuus? Teoksessa T. Heiskanen, S. Syvänen & T. Rissanen (toim.) *Mihin työelämä on menossa? – tutkimuksen näkökulmia* (s. 327–362). Tampere: Tampere University Press 2019. Luettu 30.12.2019. <http://urn.fi/urn:isbn:978-952-359-006-9>
- Kahn, W. A. (1993). "Caring for the Caregivers: Patterns of Organizational Caregiving." *Administrative Science Quarterly*, 38(4), 539–563. Luettu 8.3.2020. <https://search-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/docview/203939423?accountid=11365>
- Kalliopuska, M. (2005). *Psykologian sanasto*. Helsinki: Otava.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. (2007). *Tunteesta tunteeseen. Ohjaajan opas*. Luettu 30.12.2019. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Kiviniemi, K. (2007). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltoila & R. Valli (toim.) 2007. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 70-85). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kohler, E., Keysers, C., Umiltà, M. A., Fogassi, L., Gallese, V., & Rizzolatti, G. (2002). Hearing sounds, understanding actions: Action representation in mirror neurons. *Science*, 297(5582), 846–848. Luettu 1.6.2020. doi: 10.1126/science.1070311
- Kokko, R-L. (2007). Tulevaisuuden muistelu – toiveikkuutta tuottava yhteistyömenetelmä. *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (2), 166–174.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kuusi, O. & Linturi, R. (2018). *Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018–2037. Yhteiskunnan toimintamallit uudistava radikaali teknologia*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 1 / 2018. Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Luettu 3.1.2019. https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_1%2B2018.pdf
- Lahti, V-M. (2015). Jakamistalous tienä kohti ekologista kestävyyttä. Teoksessa M. Jakonen & T. Silvasti (toim.), *Talouden uudet muodot* (s. 162-188). Helsinki: Into Kustannus.
- Lehtonen, V.-P. (2015). Jussien yleisöäänestyksessä elokuva voi hävitä, vaikka se olisi 40 kertaa suositumpi. *Helsingin Sanomat*. Luettu 1.6.2020. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000002797790.html>
- Lindholm-Kärki, A. & Virkkunen, K. (2015) *Kirjoita totuutesi! Kirjoittaja laajenevan tietoisuuden spiraalissa*. Helsinki: Basam books.
- Liukkonen, J. & Jaakkola T. (2017). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. (s. 161-169). 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. Adobe Digital Editions version [E-kirja]. Luettu 12.5.2020.
- Marsti, T. [TomMarsti]. (15.3.2020). [twiitti]. Luettu 15.3.2020. <https://twitter.com/TomMarsti/status/1239053978073260032>
- Martela, F. (2014a). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (Toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 30-62). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Martela, F. (2014b). *Onnellisuus*. Luettu 12.5.2020. Saatavissa: <https://filosofia.fi/node/6578>
- Martela, F. (2014c). *Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää*. Luettu 27.12.2019. Saatavissa: <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>
- Martela, F. (2015). *Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja*. 3. painos. Helsinki: Gummerus.
- Martela, F. & Jarenko, K. (2014). *Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Helsinki. Luettu 27.12.2019. https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf.
- Martela, F. & Jarenko, K. (2015). *Draivi – voiko sisäistä motivaatiota johtaa?* Helsinki: Talentum Pro.
- Martela, F. & Jarenko, K. (2017). Itseohjautuvuus tulee, oletko valmis? Teoksessa F. Martela & K. Jarenko (toim.), *Itseohjautuvuus. Miten organisoida tulevaisuudessa?* (s. 9-32). Helsinki: Alma Talent.

- Martela, F., & Riekk, T. J. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9 (JUN), 1-14. [1157]. Luettu 3.1.2020. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>
- Matikka, L. (2013). *Flow. Anna mennä ja onnistu*. Jyväskylä: Docendo.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. E-kirja opiskelijalaitos. Viitattu 16.8.2020. <https://www-booky-fi.libproxy.helsinki.fi/lainaa/102>. Helsinki: International Methelp, Booky.fi.
- Molander, G. (2003). *Työtunteet – esimerkkinä vanhustyö*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Moilanen, P. & Räihä, P. (2010). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, Juhani, Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 46–69). Juva: WS Bookwell Oy.
- Mönkkönen, K. (2018). *Vuorovaikutus asiakastyössä : asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Gaudeamus
- Niles, S. G. (2011). Career flow: A hope-centered model of career development. *Journal of Employment Counseling*, 48(4), 173-175. Luettu 1.3.2020. doi:10.1002/j.2161-1920.2011.tb01107.x
- Nurmi, T. (2004). *Suuri Suomen kielen sanakirja*. 3. Painos. Jyväskylä: Gummerus Kustannus.
- Nätti, J. & Pyöriä, P. (2017). Epätyypilliset työsuhteet, epävarmuus ja liikkuvuus. Teoksessa P. Pyöriä (toim.), *Työelämän myytit ja todellisuus* (s. 26-41). Tallinna: Gaudeamus.
- Ojanen, M. (2014). *Positiivinen psykologia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. (2018). *Onnellisuuksien oivaltaja*. Mitä tiede kertoo onnesta? Jyväskylä: PS-kustannus.
- Oksanen, K. (2017). *Valtioneuvoston tulevaisuusselonteon 1. osa. Jaettu ymmärrys työn murroksesta*. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteon 1. osa. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 13a/2017.
- Osaaminen 2035. Osaamisen ennakkointifoorumin ensimmäisiä ennakkointituloksia*. (2019). Raportit ja selvitykset 2019:3. Helsinki: Opetushallitus.
- Paavilainen, P. (2016). *Toimivat aivot: Kognitiivisen neurotieteen perusteita*. Helsinki: Edita.
- Pessi, A. B. (2014). Myötätunto onnen lähteenä. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 179-199). Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Plant, P. (1997). Careerist, Wage-Earner, or Entrepreneur: Work Values and Counseling. *Journal of employment counseling*, 34(4), 165-170. Luettu 1.3.2020. doi:10.1002/j.2161-1920.1997.tb00466.x
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki: Kirjapaja.
- Puoskari, B. (2015). Jussi-palkittu elokuva synnytti Nepaliin viisi koulukeskusta ja katulasten turvakodin. *YLE*. Luettu 1.6.2020. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-7832095>
- Pärnänen, A. (2014). *Itsensä työllistäjän muuttuva kuva*. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu 30.12.2019. Saatavissa: <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2014/itsensa-tyollistajan-muuttuva-kuva/>
- Raudasoja, A., Heino, S. & Rinne, S. (2019). *Osaamisidentiteetin rakentuminen ammatillisessa koulutuksessa*. HAMK Unlimited Journal. Luettu 5.8.2019. Saatavissa: <https://unlimited.hamk.fi/amatillinen-osaaminen-ja-opetus/osaamisidentiteetin-rakentuminen>
- Ruohotie, P.(1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 9-36). Tampere: Vastapaino.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press. Luettu 1.2.2020. <https://ebookcentral-proquest-com.lib-proxy.helsinki.fi>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68- 78. Luettu 13.3.2020. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I. & Deci, E. L. (2019). The Nature and the Conditions of Human Autonomy and Flourishing: Self-Determination Theory and Basic Psychological Needs. Teoksessa R. M. Ryan (toim.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2. painos). Luettu 7.3.2020. doi: 10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.6
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. Luettu 7.3.2020. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. Luettu 8.3.2020. doi: 10.1007/978-94-007-5702-8_6
- Saari, O. (2015). *Aki Hintsa. Voittamisen anatomia*. Helsinki: WSOY.

- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (2017). Johdanto. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet* (s. 5-12). 3., täysin uudistettu painos. Keuruu: PS-Kustannus. Adobe Digital Editions version [E-kirja]. Luettu 1.2.2020.
- Salovaara, P. (2019). Itseohjautuvat organisaatiot – mitä on johtajuus ilman esimiehiä? Teoksessa Collin, K. & Lemmetty, S. (toim). *Siedätystä johtamisallergiaan! Vastuullinen johtajuus itseohjautuvuuden ja luovuuden tukena työelämässä*. Helsinki: Edita.
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Acta Universitatis Ouluensis. E, Scientiae rerum socialium 37. Oulun yliopisto. Luettu 16.8.2020. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Seligman, M.E.P., (2011). *Flourish: a new understanding of happiness and well-being - and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing. Luettu 7.3.2020.
- Slocum, J.W. (1971). Motivation in managerial levels: Relationship of need satisfaction to job performance. *Journal of Applied Psychology* 55 (4): 312-316. Luettu 14.3.2020. doi: 10.1037/h0031537
- Snyder, C. R. (2000). Chapter 1 - Hypothesis: There is hope. Teoksessa C. S. Snyder (toim.), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications* (s. 3-21). San Diego: Academic Press. Luettu 15.5.2020. doi: 10.1016/B978-012654050-5/50003-8
- Snyder, C.R; Kevin L. Rand & David R. Sigmon. (2017). Hope theory: A Member of the Positive Psychology Family. Teoksessa M. W. Gallagher & S. J. Lopez (toim.), *The Oxford Handbook of HOPE*. New York: Oxford University Press. (s. 27- 43). Luettu 15.3.2020. <http://search.ebsco-host.com.libproxy.helsinki.fi/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=140528&site=ehost-live&scope=site>
- Suomen virallinen tilasto (2019). Työvoimatutkimus. Aikasarjatiedot 2009-2018 2018, 2 *Työllisyys ja työttömyys vuonna 2018*. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu 30.12.2019. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/tyti/2018/13/tyti_2018_13_2019-04-11_kat_002_fi.html
- Swannell, J. (toim.) (1995). *The Oxford modern English dictionary*. 3. painos. Clarendon press: Oxford.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. uud. laitos. Helsinki: Tammi.
- Uusiautti, S. (2015). *Menestyvä ja hyvinvoiva yritys positiivisen psykologian valossa. Yritysjohdon ja työntekijöiden käsityksiä menestyksestä*. Helsinki: Books on Demand

- Uusiautti, S. (2019). *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Helsinki: Kirjapaja.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Hyveet ja luonteenvahvuudet. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (63-84). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varamäki, A. (2019). *Future proof. Tulevaisuuden työkirja*. Jyväskylä: Docendo.
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi (2017). *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3., täysin uudistettu painos. (s. 54-65). Keuruu: PS-Kustannus. Adobe Digital Editions version [E-kirja]. Luettu 1.2.2020.
- Wilenius, M. & Kurki, S. (2017). Sitä niittää mitä kylvää: Luottamus keskeisten organisaatioiden menestys tarinoita. Teoksessa Martela, F. & Jarenko, K. (toim.) *Itseohjautuvuus. Miten organisoidua tulevaisuudessa?* (s. 171-198). Helsinki: Alma Talent Oy.